

Nici un moment nu vreau să se înțeleagă, că medicul trebuie ocolit. Nu, el va putea fi consultat de câte ori considerați că va fi nevoie. Și la el veți putea merge să-l întrebați: "doctore, nu mă supără nimic dar spuneți-mi ce să fac să nu mă îmbolnăvesc niciodată."

Ce bine ar fi să se întâmple așa. Nenorocirea este că de cele mai multe ori mergem prea târziu la cabinetul medical dintr-o multitudine de motive obiective - iar alteori nu putem ajunge pentru că nu avem cu ce plăti taxa de consultație.



"Vă mulțumesc pentru că existați ! Nu sunt vorbe mari! Îi mulțumesc lui Dumnezeu că a permis ca pe poteca vieții mele să vă întâlnesc, fiindcă mi-ați marcat DEFINITIV viața. Trebuie să vă spun că de pe drum, în mașină spre casă, am citit deja fragmentar cartea dumneavoastră - Cancerul boală incurabilă? - iar la Timișoara am lăsat valiza, despachetat și alte lucruri de-o parte, lecturând a doua oară, integral volumul pomenit."

De ce acest titlu al cărții? Din 3549 de pacienți, 1792 sunt atinși de un cancer la diferite organe; aproximativ 50% dintre ei au avut sau zu metastaze în una sau mai multe zone ale corpului. Din totalul bolnavilor de cancer, peste 80% au mai mult de 5 ani. de când se bucură de această VIAȚĂ. Acum, sau mai târziu, vă veți convinge că nu sunt boli incurabile.

Bucurați-vă dragii mei, că

**VIAȚA ESTE SCURTĂ, FRUMOASĂ,
MERITĂ ȘI TREBUIE TRĂITĂ ! DAR NU ORICUM !**

Autorul

— ISBN 973-98649-6-1 —

PETRE ANCA



ZBOR ÎN LIBERTATE

NU EXISTĂ BOALĂ INCURABILĂ

— EDIȚIA A III-a —

Tehnoredactare computerizata:
Enache Florian

Editura **ELAPIS**
PLOIEȘTI

Tel/Fax: 0244 407389
office@elapis.ro

GĂSIȚI TIMP

1. Găsiți timp pentru sănătate - *este comoara cea mai de preț a vieții voastre;*
2. Găsiți timp pentru frumos - *il găsiți peste tot, în natură;*
3. Găsiți timp pentru iubire - *să fie taia vieții voastre;*
4. Găsiți timp pentru a gândi - *este catapulta succesului vostru;*
5. Găsiți timp pentru a privi un răsărit de soare - *este "asfințitul" necazurilor voastre;*
6. Găsiți timp pentru muncă (lucru, activitate) - *este garanția puterii voastre;*
7. Găsiți timp pentru rugăciune - *este calea spre adevăr și înălțare spirituală;*
8. Găsiți timp pentru studiu - *este temelie cunoașterii;*
9. Găsiți timp pentru a sfida prin uitare trecutul - *vă veți asigura și moderniza viitorul;*
10. Găsiți timp pentru a vă alege partenerul - *veți avea aceeași lungime de undă în drumul vostru către infinit;*
11. Găsiți timp pentru a visa cu ochii deschiși - *este hrana sufletului vostru;*
12. Găsiți timp pentru a plânge de fericire - *este balsamul vieții voastre;*
13. Găsiți timp pentru exerciții fizice - *este metoda de a vă armoniza trupul;*
14. Găsiți timp pentru a râde - *este melodia cu care valsati în viață;*
15. Găsiți timp pentru a ajuta și pe alții - *este izvorul fericirii voastre;*
16. Găsiți timp pentru a vă bucura cu cei dragi - *este plenitudinea împlinirii voastre ca oameni;*
17. Găsiți timp pentru joacă (zbenguială, șotii) - *este secretul tinereții veșnice;*
18. Găsiți timp pentru odihnă - *este alimentul vieții;*
19. Găsiți timp pentru a admira un asfințit de soare - *este "răsăritul" bucuriei zilei următoare;*
20. Găsiți timp pentru a vă hrăni corect și în tihnă - *este diamantul sănătății voastre;*
21. Găsiți timp pentru a vă ordona viața și activitatea - *este chezușia îndeplinirii celor 20 de puncte.*

Petre ANCA

PROLOG

- Dane, ce mai cauți la mine?
- Am venit să-mi dai de lucru și să mă cazezi la Fundație.
- Ai înnebunit?
- Și da, și nu!
- Cum așa?
- Păi...! Am auzit că o duci greu, că nu mai sunt bani în cont, că toți profită de titlul "Fundației" pentru a te jupui și pentru un cui ce trebuie bătut, pentru un robinet ce trebuie reparat etc. Apropo, cum mai stai cu aprobările sau avizele pentru construcția microclinicii?

- O, în sfârșit, am obținut toate avizele, dar m-am „împotmolit” de lipsa banilor.

-

- Da, ca să obțin autorizația de construire, trebuie să anunț la primărie care este valoarea lucrării și funcție de această valoare se percepe taxa de autorizație, care nu va fi mai mică de câteva zeci de milioane.

- Da, și ce este cu aceasta?

- Cum ce este, în cont acum nu mai am decât puțin peste douăzeci de milioane ce îmi vor ajunge pentru a plăti dările către stat în următoarele trei luni. De fapt în perioadă cât am fost în Tibet, Fundația a epuizat toți banii și noroc cu Dorel D. care i-a dat asistentei mele 2000 \$ să se descurce până vin eu.

- Trebuie să înțeleg că dacă tu nu ești aici, nu vin bani la Fundație?

- Da, răspuns corect, dacă eu nu dau consultații, această instituție nu are de unde atrage fonduri; dacă eu am cabinetul deschis, oamenii din jenă, respect sau obligație, donează în contul Fundației câte o sumă de bani ca un contraserviciu la consultație.

- Ții minte că noi am discutat acum trei ani acest aspect? Amândoi am fost de acord că s-ar putea ca Fundația să ajungă și la un asemenea moment, atâta timp cât ea nu trăiește decât din donațiile sârmanilor bolnavi.

- Da, am prevăzut această posibilitate, dar știi ce mă intrigă mai mult: că mulți bani se duc la adăposturi pentru căței, pentru tot felul de acțiuni ce satisfac orgolii vanitoase, la firmele mascate tot ale celor cu bani și mai puțin la sănătate!!! În fond eu nu doream decât să am posibilitatea – singur sau împreună cu medici – să mă îngrijesc îndeaproape de oamenii bolnavi, în special de cei cu cancer, scleroză multiplă, distrofie musculară, diabet zaharat tip I etc., adică boli pentru care medicina alopatică își declină competența. Numai având bolnavul sub supraveghere permanentă, pot demonstra că o conduită care îmbină armonios gândirea pozitivă, dieta, cu procedee de hidroterapie, telasoterapie, apiterapie, aromaterapie, meloterapie, sacroterapie etc., poate scoate individul din ghearele morții sau din starea sa de neputință.

- Bine, și atunci care este soluția?

- Soluția este una singură - banii. Fără bani nu putem face nimic. Chiar dacă, spre exemplu, un OM de suflet ar dona 100.000 \$, noi nu am putea decât să supraviețuim din dobândă - taxele la stat și retribuția asistentei -, și nu să începem construcția "Centrului de sănătate".

- Și cheltuielile "colaterale" pentru care nu poți deconta cu acte, cum le vei rezolva?

- Mi-am „călcat” pe suflet și pe „principii” și am stabilit o taxă de urgență; până acum tot Dorel era cel care salva situația, dar stai așa, că acest OM nu este condamnat să suporte el totul. Dacă fiecare om cu bani ar ajuta acest lăcaș, măcar cu a zecea parte din cât a ajutat el, în douăsprezece luni întreg edificiul ar fi ridicat.

- Altă posibilitate nu există?

- Hm! Se pare că și tu ești ca atâția mulți alții, care au cumpărat cartea și au rămas dezamăgiți pentru că ei se așteptau să găsească în ea, rețete, regimuri, tehnici pentru tratarea diferitelor afecțiuni, și nu ai reținut că la capitolul despre Fundație (cap.3), am enumerat modalitățile de a ne ajuta și supraviețui.

toate lunile anului, să fii la chemarea voastră. Oare se poate? Ai încercat să inversezi vreodată rolurile?

- Petre, ești necăjit!

- Da, sunt foarte necăjit, sau dezamăgit. Ceea ce și-a dorit mentorul meu nu se poate realiza „poate”, niciodată. Probabil că nu trebuie, noi ne-am născut prea devreme. În curând prevd că voi închide Fundația, altfel nu voi putea avea niciodată timp de mine, iar timpul meu.....

- Scuză-mă că am atins o rană care nu s-a vindecat sau nu se va putea vindeca niciodată. Eu, cum te pot ajuta?

- Să duc mesajul meu, mesajul omului și nu al terapentului; orice sacrificiu are o motivație, a mea care este?

- Nu știu, și așa sunt buversat. Hai să continuăm discuția măine!

O.K.?
- O.K.!

Cel mai mult mi-ai fi dorit să avem o publicație a noastră, să ne facem cunoscuți, să venim cu cazuri concrete ca rezolvate, să dăm sfaturi de sănătate, să informăm opinia publică despre preocupările noastre etc. Atunci poate oamenii cu bani ar fi fost mai receptivi, mai înduioși la poveștile de viață ale bolnavilor; s-ar fi convins că nu suferim garlatani, că dorim numai și numai binele semenilor noștri.

- De ce vorbești la plural?

- Pentru că în afara de mine, la Fundație mai am o asistentă - singura remunerată pe un stat de plată - și o femeie de serviciu care este remunerată lunar, prin rotație de membri clubului „NEMURTORII”.

- Da, cred că dacă aveai acea publicație, poate, zic poate, situația ar fi fost alta.

- Și eu zic poate, și atunci nu s-ar mai fi pus problema să accept aparițiile la televiziune, să merg să cerșesc la ușile oamenilor cu bani demonstrându-le ce capacități am ș.a.m.d. Nu, se pare că eu, și în acest ritm mai ales, nu voi putea ridica un astfel de centru, iar dacă nu o fac eu, nu o va mai putea face nimeni. Remarca aceasta ar trebui să fie clar pentru toată lumea. Oricum eu am obosit.

- Obosit? Cum poți vorbi așa Petre, vrei cumva să abandonezi? - Îmi este puțin greu să mă pronunț, Dane!

Toți cei din jurul meu au avut nevoie de mine ca terapeuți și nu ca om. Multora nu le-a plăcut când mă odihnesc, când mădănc, când am grijă de viața mea personală, când am zi de odihnă sau zi liberă etc. Ei nu au dorit decât să fii la dispoziția lor, atunci când vor ei sau când au ei liber !!! Nici tu și nici ceilalți nu vă dați seama c m sacrificai inutil, nu luați în calcul că sunt și eu om, că am nevoie de refacere, de liniște, să mă ocup și eu de sufletul și organismul meu. Vreți ca 24 de ore din 24, în toate zilele lunii și în

"Nenegând priceperea medicilor, totuși natura este cea care îi vindecă pe oameni de bolile lor."

Sir John Forbes

CAPITOLUL 1

CUVÂNT ÎNAINTE

În viața noastră, mai devreme sau mai târziu, apare un moment în care ne întrebăm: *cine suntem? de unde venim? ce facem? care este scopul existenței noastre? unde plecăm?*

Din păcate nu toți ajungem să ne punem astfel de întrebări, pentru că preocupările noastre sunt aproape în exclusivitate axate pe latura materială și mai puțin pe cea spirituală, care să ne apropie de menirea noastră în UNIVERS.

Atitudinea aceasta este justificată într-un fel, pentru că la majoritatea predomină ideea morții, și ca atare se vrea ca acum să se "trăiască bine". Evident că este un raționament greșit. Atunci când vom avea certitudinea nemuririi noastre, când vom înțelege că moartea jos (pe pământ) înseamnă nașterea sus (în planul spiritualității cosmice) și că moartea noastră sus înseamnă nașterea jos, vom fi cu adevărat liberi în acțiunile noastre, vom delimita clar granița dintre BINE și RĂU, vom ști că opțiunea pentru BINE este condiția existenței noastre în eternitate și că, în fine, spiritul este etern în evoluția sa. El nu moare niciodată iar cunoștințele acumulate prin intelect în timpul vieților terestre se reflectă în spirit prin memorie care rămâne dincolo de spațiu și timp.

Este de fapt ceea ce ne reamintea mereu Valeriu Popa, că omul pleacă din această lume cu două comori: *"cu faptele de iubire săvârșite și cunoștințele acumulate în toate domeniile"*, comori care constituie zestrea ce-l va însoți pe spirit atât în existențele sale terestre, cât și în cele cosmice.

Așadar, să nu uităm niciodată că *vom câștiga mai mult prin ceea ce dăm de la noi decât prin ceea ce primim de la alții, fie că este vorba de bunăvoință, încredere, iertare, fie de bunuri materiale.*

Procedând așa, vom respecta cum se cuvine una din legile de bază ale Creației - *Legea reciprocității* - care conține în ea principiul echilibrului și al compensației. Cu alte cuvinte, nu putem primi nimic dacă mai întâi nu am oferit, tot ceea ce obținem trebuie să constituie o compensație a propriilor noastre eforturi. Proverbul spune: *"cum ai grijă de sănătate așa îți va fi viața"*, *"cum îți așterni așa vei dormi"* sau *"după faptă și răsplată"* iar rugăciunea *"și ne iartă nouă greșelile noastre, precum și noi iertăm greșiților noștri"*, exprimă clar funcțiunea Legii reciprocității.

Bătălia pentru sănătate înseamnă: apă, mișcare, alimentație, aer, frig, căldură, lumină. Sănătatea ne-o putem redobândi spectaculos, respectând legile firești ale Naturii.

În situații cumplit de disperate, când corpul fizic este mutilat, maltratat (operație, chimioterapie, cobaltoterapie), când medicina alopată își declină competența, apelând la remediile Naturii, putem îndrepta greșeli de conduită și de viață. Evident, nu putem în toate cazurile, pentru că o corecție care să asigure victoria depinde de zestrea genetică, stadiul bolii, dorința de a învinge, programul cu care fiecare a venit la viață, echilibrul psihic, credința în Dumnezeu, convingerea că organismul a fost creat cu toate resursele necesare pentru a se descurca singur, fără intervenție din exterior, și în fine, credința în ceea ce face, în calea pe care acum o alege.

Tratamentele naturiste nu vatămă, nu creează dependență, nu dau efecte secundare; ele pot aduce victoria mult așteptată dar într-un timp mai îndelungat.

Noi, oamenii, nu suntem conștienți că ne-am adus boala în organism în 5, 10, 15, 20 de ani, dar am vrea acum ca bătând din palme să o înlăturăm.

Într-un fel, această carte, aș vrea să fie mai mult un îndrumar pentru toți semenii mei - indiferent că-mi sunt pacienți sau nu - care doresc să-și schimbe radical modul de gândire și alimentație, o călăuză pentru pacienții mei, care nu vor mai fi nevoiți să mă caute telefonic sau în scris, pentru nelămuriri sau panica ce se creează atunci când organismul reacționează în felul său, pe timpul regimului naturist. Nici un moment nu vreau să se înțeleagă, că medicul trebuie ocolit. Nu, el va putea fi consultat de câte ori considerați că va fi nevoie, și la el veți putea merge și acum să-l întrebați "doctore, nu mă supără nimic dar spune-mi ce să fac să nu mă îmbolnăvesc niciodată".

"Nu vă adunați comori pe pământ, unde molia și rugina le strică, și unde vin hoții și le fură, ci adunați-vă comori în cer, unde molia și rugina nu le strică și unde nu vin hoții și nu le fură."

Isus

CAPITOLUL 2

POVESTE ȘI POVEȚE

Era în primăvara anului 1999 când pe ușa cabinetului a intrat prietenul și colegul meu de școală Dan P.A. Cred că destul de rar pot fi întâlnite astfel de prietenii durabile, sincere, admirabile și generoase în același timp, ca a noastră. Avem destule în comun: suntem născuți în același an, luni, zi, am făcut Liceul Militar "DIMITRIE CANTEMIR" împreună, iar în școala de ofițeri am fost colegi de bancă. După terminarea școlii ne-am mai întâlnit de vreo câteva ori, pentru că fiecare a avut drumul său în viață. Și totuși mai avem ceva în comun: ambii ne-am îmbolnăvit de câte o boală gravă și am apelat la cel mai minunat OM, pe care am putut să-l cunoaștem vreodată, ing. Valeriu Popa.

Amândoi am fost marcați de dispariția sa din această existență materială, dar în același timp ne-am bucurat pentru zona spirituală în care a ajuns. Și eu și Dan am suferit câte o operație grea, la care medicii au pronosticat o rată de supraviețuire de numai câteva luni.

După ce am consumat câteva zeci de minute bune, pentru a ne depăna amintiri, l-am rugat să mărgă și să se mai plimbe, până termin programul de consultații și apoi vom sta de vorbă nestingheriți. Zis și făcut. După aproape două ore eram din nou față în față, la un pahar de ... apă distilată. Iată cum a decurs discuția noastră:

- Petre, în afară de faptul că am venit să te vad în carne și oase, să văd cum îți mai merge, vreau să te rog ceva.

- O, în sfârșit a ajuns și Dan să mă roage ceva, pentru că până acum eu eram cel care-ți solicita ajutorul! Aș fi onorat dacă te-aș

Ce bine ar fi să se întâmple așa. Nenorocirea este că de cele mai multe ori mergem prea târziu la cabinetul medical dintr-o multitudine de motive, iar alteori nu putem ajunge pentru că nu avem cu ce plăti taxa de consultație !!! Dacă veți găsi un asemenea OM, care se și comportă în viața de zi cu zi așa cum vă dă sfaturi, faceți-l cunoscut numele, trebuie prețuit și protejat, adulați chiar, pentru că, pe lângă cunoștințele de medicină, posedă și o imensă doză de OMENIE, pentru că la el primează omul și nu avantajul material.

Bunul cel mai de preț al omului este SĂNĂTATEA. Ce faceți cu banii, casele, mașinile, mobilele dacă nu aveți sănătate?

Așa este fința omenească, să ignore, să nu prețuiască ceea ce i se oferă gratuit. Și cât de mult ne costă pentru a repara ce am stricat!

M-aș bucura nespus, iar mulțumirea mea ar fi fără margini, dacă măcar 1% din semenii mei ar înțelege ceva și și-ar revizui atitudinea și comportamentul față de tot ceea ce-i înconjoară:

CREAȚIE, FAMILIE, SOCIETATE, NATURA.

M-aș bucura să nu mai existe oameni care au o atitudine greșită față de propria lor sănătate, care cred că ea li se cuvine fără nici un efort, fără nici o bătaie de cap, fără nici o cheltuială, fără nici o grijă. M-aș bucura să nu mai existe oameni care în viața lor de toate zilele nu țin cont decât de nevoia sau de plăcerea lor imediată, a trupului. Aceștia mizează pe faptul că sunt medici, că sunt imedicaamente, că sunt alte terapii. Cât de mult greșesc în gândire și acțiune! Suntem sclavi plăcerilor, gusturilor, mirosurilor, suntem subjugati ideii că așa am moștenit, așa se poartă, așa cere eticheta, așa procedează alții etc.

In ignoranța și stupiditatea noastră credem că dacă "nu mâncăm, nu bem, nu fumăm, pentru ce mai trăim?" Fals! Oamenii de această factură sunt entități inferioare și trebuie să plece primii dintre noi.

Un vechi proverb francez spune : "nebuniile făcute dimineața se plătesc scump seara".

Dragii mei, să fim înțeleși, în această LUME rezistă cine vrea și cine trebuie.

ȘI APOI, VIAȚA ESTE SCURTĂ, FRUMOASĂ, MERITĂ ȘI TREBUIE TRĂITĂ! DAR NU ORICUM.

putea ajuta, dacă pot să fac ceva pentru tine, dacă pot să spun că mă revanșez pentru serviciile pe care mi le-ai oferit tu de-a lungul anilor.

- Nu știu cât mă poți ajuta pe mine, cât pe alții.

- Nu înțeleg!

- Te rog să mă asculți cu atenție, să meditezi și să-mi dai răspunsul când consideri tu că trebuie. Pe tine te avea mai mult la suflet Valeriu Popa, te aprecia mai mult - poate și pentru voința ta extraordinară. Stătea mai mult de vorbă cu tine, nu scăpa prilejul nici unei întâlniri pentru a te da exemplu, asta și pentru că în afara cancerului pulmonar erai o pildă vie, se mândrea cu cazul tău rezolvat. Și pe mine mă cunoșteau oamenii, dar nu așa bine ca pe tine. După plecarea lui Nenea OMU tu ți-ai ales calea, ai pornit la drum pentru a-ți îndeplini misiunea. Felicitări! Ei, în acești trei ani de zile, sunt mulți oameni care au venit la mine sau m-au căutat telefonic pentru sfaturi, indicații, nelămuriri (sunt și din aceia care au fost la tine), lucrări de specialitate în domeniul alimentației naturiste, etc., și care, de cele mai multe ori pe mine m-au pus în dificultate. Deoarece tu poți fi găsit destul de greu, atunci apelează la mine sau la D.I. din Buzău.

Pentru mine, pentru acești oameni, care de voie sau de nevoie au renunțat la medicina alopatică, vreau să scoți o carte, lucrare, spune-i cum vrei, unde să existe o sumedenie de învățăminte, sfaturi, reguli, îndemnuri, criterii, orice, dar absolut orice crezi tu că poate ajuta un om aflat în suferință și care, să zicem, a primit prospectele tale, dar nu știe cum să facă o anume procedură, sau are o afecțiune dar nu vrea să apeleze la medicamente, sau până ajunge la un terapeut să facă ceva, să nu stea cu mâinile în sân.

Aceasta este rugămintea mea și dacă vrei și a celorlalți din jurul meu. Ce spui, ne ajută, sau îți trebuie timp de gândire?

- Nu am nevoie de timp de gândire, dar am în schimb de făcut un amendament: în ghidul pe care vrei să-l editez, nu va apare nici un fel de rețetă, tratament, regim, care să vizeze direct o anume afecțiune, sau un anumit organ din corpul omienesc.

- De ce?

- Foarte simplu, pentru că oamenii sunt entități distincte, bine individualizate, cu structuri energetice unice, cu moșteniri genetice proprii, pentru care nu se poate prescrie ceva la modul general. Uite, de exemplu, în ultimii ani, cel puțin după 1990, o serie de autori au

editat lucrări cu diferite rețete, regimuri, tehnici de preparare a alimentelor etc., dar au uitat un singur lucru: nu fiecareia îi poate ajuta un astfel de sfat, din motivele expuse mai sus.

Dacă stăm să ne gândim bine, fiecare plantă (ca să luăm numai acest exemplu) are o structură energetică, care de cele mai multe ori nu este compatibilă cu a oricărui organism uman. Ca atare, ceaiurile de plante trebuiesc recomandate funcție de structura energetică a persoanei respective, și nu de tipul afecțiunii. Dacă avem doi oameni cu aceeași afecțiune, în 95% din cazuri ei nu pot primi spre folosință același tip de plantă, pentru că nu sunt compatibili din punct de vedere energetic. Lecturând lucrările din sau nu din domeniul - gen „Formula As“, „Medicina naturistă“, „Femeia“, „Revista fenomenelor paranormale“ etc. - vom observa că sunt medici, farmaciști care nu scapă prilejul de a blama pe cei care încearcă să ajute oamenii, acuzându-i de necinste, șarlatanie, excrocherie. Acești distinși licențiați se consideră un buric al pământului, pentru că, vezi Doamne, trebuie să ai o diplomă ca să poți da un ceai unui om. Pe bună dreptate i-aș întreba cu ce a fost mai prejos baba Tanța sau moș Vasile care cu leacurile lor au reușit să salveze multe vieți și culmea, nu aveau poate nici patru clase darămite facultate de medicină sau farmacie. Dacă nu ai primit ceva de la Creator poți să ai zece diplome, nu valorează nimic. Și apoi, ar trebui să existe o conlucrare apropiată, omenească, fără infatuare, fără ranchiună, fără teama morbidă că vor pierde clientela și nu mai are cine să le înmâneze „plicul“, între ei și „nespecialiștii“ aceia, care o viață întreagă poate, în satul, comuna sau zona lor, au folosit cu succes leacurile băbești.

Nu contest că au apărut și terapeuți - ca ciupercile după ploaie, ca să folosesc remarca unui distins licențiat - care nu urmăresc decât profitul imediat, vor să se înavuțească de pe urma suferinței oamenilor.

Cu câteva luni în urmă am mers la București, pe strada Berthelot, unde un bătrânel vindea pe un garduț cărți vechi. Auzisem că ar avea un leac pentru cancer și eram curios să văd în ce constă. Mi-a spus că are o licoare testată pe soția sa, dar că, cine dorește, trebuie să-i ofere 3.000.000 lei pentru o cură. L-am întrebat ce face cu banii, pentru că în fond sănătatea este bunul cel mai de preț al omului.

- Îi distrez! - a fost răspunsul lui. Fără comentarii!

Am participat la câteva simpozioane, am citit și în reviste, unde diferiți înși afirmau că au descoperit licori, pomezi care ar vindeca boli grave, cum ar fi cancer, SIDA, psoriazis etc., dar că nu le divulgă până nu sunt plătiți (ca să vândă licența). Îți dai seama ce a ajuns omul, Dane? Mai rău decât "Homo, hominis lupus". Cum pot fi numite astfel de specimene care nu realizează că NICIODATĂ cu sănătatea nu se face negoț, că dacă ești OM obligatoriu și necondiționat trebuie să te pui în slujba omului. Nu realizează că încălă o lege divină și vor plăti pentru asta. Amintește-ți de doamna D. de la Arad,

- Dumnezeu să-i ierte toate păcatele - care prețindă destui bani și care a murit de cancer. A plătit.

Acum spune și tu cum pot să-i numesc pe acești oameni care nu înțeleg suferința, nu îi impresionează nici lacrimi, nici vaiete, nici implorări, nici rugăminți, nici durere. Eu nu am decât un termen care, comparativ cu gresăla lor, este destul de blând - fără OBRAZ. Mai ales că nu poți pretinde descoperirea unui produs dacă nu și-a demonstrat eficiența pe un eșantion de câteva mii de cazuri.

Oare de ce nu-i învârtim pe oameni cum să gândească, cum să se alimenteze, cum să-și prepare ceaiurile, tincturile, unguentele, compresele, cataplasmele etc., să-și cheltuiască ei banii pentru procurarea celor necesare decât să le înmănăm noi ce le trebuie și să prețindem sume de bani enorme? Numai pentru că avem o licență, că avem un cântar, un mojar, o retortă, sau mai știu eu ce instrumente sau aparatură farmaceutică?

Dești astfel de oameni și astfel de practici care se folosesc (profită) de disperarea semenilor lor, și care încearcă să se agațe de fiecare pai. Cândva am citit că un anumit domn din Ardeal recomandă argila pe care o procura din zona sa de reședință, pentru o serie de afecțiuni. Acum am citit că această argilă, chipurile, o primește din străinătate, vezi tu, ca să justifice, probabil, taxa percepută. Foarte mulți terapeuți, care acum nu mai sunt printre noi, recomandau pentru tratarea afecțiunilor numai produse din zona în care s-a născut și trăiește persoana respectivă. Foarte corect. Și atunci eu, bolnavul, ce să fac cu un produs adus din afara spațiului meu geografic? Și eu și tu am putea spune că am adus din Alaska, spre exemplu, o rădăcină de plantă cu care am făcut o tinctură, dar prețul este... Este corect? Este uman? Este creștinește? Este etic?

Îi las pe citorii mei să aprecieze.

- Petre, nu crezi că îți poți aprinde pale în cap dacă vei scrie așa ceva, că vei fi bombardat cu insulte, că vei fi calomniat, că vei fi acuzat pentru jignire la adresa profesiei?

- Bada, m-am gândit de mult la acest aspect și îmi asum riscul. Odată a venit la mine o pacientă și mi-a spus că a fost la medic (era o femeie), și i-a dat de înțeles că va renunța la medicina alopată și va aborda o conduită prescrisă de col. Petre Anca. Doamna medic,

astfel de poziții retrograde se întâmplă frecvent și nu mă deranjează, mai ales că în cazistica mea (cu peste 3000 de pacienți), am rezultate spectaculoase. Și îți mai spun ceva. Cei care nu se simt cu musca pe căciulă (pentru că sunt și destui oameni onști), nu vor avea nici o reacție. Vor reacționa vehement numai... CEI PATATI.

- Nu-ți este teamă că vei fi acționat în judecată?

- Tot ce este posibil, dar în acest caz solicit ca procesul să fie televizat, să audă cât mai mulți oameni ce voi spune. Și știu ceva, eu nu voi avea nevoie, în această situație, de avocat, pe mine mă vor apăra pacienții mei cărora le-am redat sănătatea și nu le-am prețins nici un LEU.

- Da, eu te înțeleg, știu că ai dreptate, dar sincer, nu aș vrea să fiu în pielea ta.

- Dane, fiecare în viață își alege calea, bună sau rea, este decizia fiecăruia dintre noi. Important este ca niciodată să nu regretăm alegerea făcută.

- S-a făcut târziu și încă nu mi-ai spus dacă ești hotărât să scrii ceva.

- Da, dar aș vrea să știu ce te interesează sau ce vă interesează, pentru că am înțeles că ești ca și un purtător de cuvânt.

- Păi, nu-ți cerem mare lucru: să ne spui ceva despre tine - cum te-ai îmbolnăvit, cum ai luptat cu boala, cum l-ai cunoscut pe necnea Valerica, cum ai colaborat și ce te-a determinat să-i continui munca - cum trebuie să preparăm produsele pe care ni le recomanzi în regimuri, să ne explici în detaliu cum se ține corect un post, un regim de prăvenire, un regim B.G. și, dacă vrei, ceva despre urinoaterapie. E mult, e puțin, tu hotărăști.

- Dar nu am velenități de orator sau scriitor.

- Nu contează, vrem ceva pe înțelesul nostru, ceva care să fie accesibil și celui care are doar patru clase și celui școlit și celui care stă într-un vârf de munte și celui de la câmpie. Împărtășește-ne din experiența ta de viață și de terapeut.

- Bine, voi încerca să respect dorința voastră, dar să știi că 90% din carte va reflecta experiența mea și numai 10% vor fi învățăminte preluate de la alții. Cred că numai un om în suferință poate înțelege suferința celui din față. De fapt de la acest principiu am plecat atunci când am hotărât ca totul să fac dezinteresat, fără taxe, fără scop de înavuțire. Așa să-mi ajute Dumnezeu toată viața!

- Nu-mi rămâne decât să-ți mulțumesc că ai acceptat propunerea noastră și să plec și eu în drumul meu. Poți să spui când vei începe?

- A, nu, lasă-mă să cuget, să mă adun, să-mi ordonez ideile, să găsesc timp disponibil și o stare psihică corespunzătoare. La revedere și să auzim numai de bine!

Gata, m-am hotărât! Am adunat ceva material, am schițat ceva în pauzele dintre consultații și mi-am luat „concediu” o lună de zile pentru a scrie. Doamne ajută!

În toamna anului 1979, odată cu încheierea turului campionatului de fotbal (eram arbitru de fotbal), am renunțat și eu la orice activitate sportivă în aer liber. În luna martie a anului următor m-am îmbolnăvit de pneumonie (lobul superior drept).

Cauze? Nu prea multe dar suficiente pentru a aduce boala în organism. Stresul, fumatul (erau perioade când fumam și câte 40 de țigări pe zi), mese neregulate, nopți nedormite (mai cu prietenii la „una mică”, dar cele mai multe provocate de activitățile trepidante pe linie profesională). Am fost tratat în Spitalul Militar Constanța timp de 30 de zile, perioadă în care am fost „ciuruit” cu penicilină (am făcut și flegmon). La ieșirea din spital medicul radiolog mi-a spus să nu mai amintesc nimănui că am fost bolnav de pneumonie, pentru că nu se mai vede nimic. Vă dați seama că eram nespus de bucuros. Din păcate bucuria aceasta nu a fost de lungă durată. Viața și-a urmat cursul: serviciu, casă, misiuni, examene, concursuri etc.

■

În anul 1985 am avut parte de două evenimente dramatice.

Eu am fost anchetat de procurori militari pentru că am aprobat unui militar în termen să susțină concurs pentru admiterea în învățământul de stat, aprobare dată cu 33 de zile înainte de trecerea sa în rezervă (Ordinul M.Ap.N. specifica expres că astfel de aprobări se dau cu 30 de zile înainte de expirarea stagiului militar). Pentru această abatere am fost sancționat cu vot de blam cu avertisment pe linie de partid, și Ministrul Apărării, tov. Olteanu a semnat ordinul de trecere în rezervă. Cu un dram de nor oc ce-mi mai alimenta existența, am reușit ca în șapte zile să ajung la raportul tov. Olteanu. În scurta întrevedere pe care am avut-o, nu l-am rugat decât să aștepte rezultatul cercetărilor și dacă se confirmă că eu aș fi beneficiat de un avantaj de pe urma acelei adevărinite, atunci să se ia toate măsurile posibile împotriva mea. Se pare că mi-a fost ascultată ruga, dar am fost mutat din unitate în garnizoana Bacău. În februarie 1986, la Bacău fiind, a venit și verdictul procuraturii - NEVINOVAT.

Pentru că s-au pripit și au vrut să dea un exemplu de top, tovarășii mei comandanți și secretari de partid, gândindu-se la răul ce mi l-au făcut, s-au decis să mă mute înapoi. Pentru că toți s-au comportat ca niște „otrepe” și nu au așteptat să vadă cât de vinovat sunt, m-am hotărât să refuz oferta lor, rămânând la Bacău și asigurându-i că voi aduce și familia cu mine, conștient fiind că o mutare echivalează cu un cutremur. În fond nu doream să-i mai văd pe cei care mi-au semnat sentința cu ochii închiși și nu doream să m mai întorc acolo unde mi-au fost spulberate toate visele, unde aripile mi-au fost frânte, aveam și eu personalitatea mea. Și pentru că toți șefii mei se simțeau cu musca pe căciulă, anul următor am fost numit la comanda unei unități. Au crezut că au reparat totul, dar rana și trauma sufloteasca au rămas.

Cel de-al doilea eveniment dramatic, datează din octombrie 1985, când fiica mea Loredana a fost acroșată de un biciclist (Loredana era pe trotuar) și aruncată în mijlocul șoselei. După 30 de minute este dusă la spital (de vecini) și în urma analizelor verdictul a fost: traumatism cranio-cerebral acut deschis și comotie cerebrală. Menționez că eu eram la Buzău (aici am fost adus din septembrie când au început cercetările și am stat până în decembrie când am fost trimis la Bacău), iar soția mea era la serviciu.

Atunci când am ajuns eu la spital la Loredana nu reuşeam s-o recunosc, la faţă era aproape desfigurată, ochii stâng nici nu se mai vedea.

M-am rugat la Dumnezeu să-mi păstreze copilul şi am făcut o mişcare destul de inspirată în concordanţă cu legea creştină: nu am preluat nici un leu de la cei care mi-au accidentat copilul, i-am somat în schimb să se roage pentru sănătatea lui.

Acum dragii mei, staţi şi analizaţi în ce stare psihică eram eu: situaţia profesională aproape compromisă, copilul accidentat şi pentru că un rău nu vine niciodată singur, soţia mă considera singurul vinovat pentru tot dezastrul apărut în familia noastră.

În luna noiembrie 1988 un colaborator din subordine a fost depistat cu T.B.C. şi internat în spital. Conformându-ne uzanţei medicale, am mers cu tot personalul din subordine la control. Am fost singurul la care s-au vizualizat pe filmul „micro” câţiva noduli la lobul superior drept. Am fost asigurat să nu-mi fac deloc probleme, pentru că nu este nimic grav.

În luna decembrie eram într-o misiune în Dobrogea unde, cu toate condiţiile atmosferice vitrege, cu ardeam ca jarul. La înapoiere, în tren am sesizat că nu-mi mai pot ţine picioarele decât îninse, genunchii mei se umflaseră de credeam că-mi plesnesc pantaloni. Peste două zile am fost la un medic de la policlinica Bacău, şi mi-a spus că trebuie să mă internez pentru ca am reumatism articular acut, secundar, infecţios.

Am optat pentru Spitalul Militar Iaşi (era spitalul nostru teritorial), spital la care am ajuns pe 28 decembrie. Revelionul l-am făcut în spital, eram singur în rezervă (ceilalţi au putut să se învoiască) unde am clocnit un pahar de şampanie cu soţia şi fiica mea, care au venit în vizită la mine. Am stat în spital până pe 18 ianuarie 1989 unde am fost tratat pentru reumatism. Comportamentul medicilor din secţia medicală a fost sub orice critică. Foia de observaţie a fost numai o fişică pe care se insera medicamentaţia, regimul alimentar, dar tensiune, analize complete, greutate, rezultatele unui control la palpare, nimic.

Cererea mea de a mi se face un film radiologic pulmonar a fost respinsă pe motiv că şi așa suntem destul de iradiaţi de la Cernobal. În schimb, m-au asigurat că focarul de infecţie care a declanşat reumatismul va fi depistat şi înlăturat.

Da, „au avut dreptate”, în răstimp de 14 zile din cavitatea bucală mi-au fost extraşi patru moliari, pe motiv că acolo s-ar găsi focarul de infecţie. Comicii s-a manifestat astfel: am făcut un film la un molar, şi după două zile, m-au întrebat: nu s-au dezmălat picioarele? Nu, răspund. Bine, o să mai facem un film. La al doilea film stomatologul iradia de bucurie că în stăgărit a găsit focarul de infecţie - am mai scos un molar. După două zile aceeaşi întrebare: nu s-au dezmălat picioarele? Nu, dumeavoastră nu vedeţi? Mai facem un film. Povestea se repeta şi în următoarele zile, când mi se extrage şi al patrulea molar.

Ei, ce spuneţi, cu aveam cancer şi ei mi-au făcut teren de tenis în cavitatea bucală! Halal! Inclusiv de hemoroidi am fost controlat numai la plămâni nu.

Am fost externat într-o stare necorespunzătoare, cu febră, cu trisomie, cu inapetenţă, cu un mers foarte dificil, pentru că nu puteam flexa picioarele de la genunchi, care erau foarte inflamaţi. Am rezistat așa până la jumătatea lunii martie, când, la policlinica T.B.C. din Bacău, am făcut o radiografie pulmonară. Medicul pneumonolog (Dumnezeu să-l odihnească în pace), un foarte bun profesionist şi un OM în adevăratul sens al cuvântului, mi-a spus că nu prea este bine, dar că dacă am T.B.C. ar trebui să fac cînstic. Aproape că mi s-a accelerat pulsul, la uita dom'le ce ar vrea dumealui să am! „L-am întrebat care este soluţia. Internarea în spital şi pînă sub supraveghere medicală, a fost răspunsul lui. Bine, voi merge la Bucureşti, de „gentilomni” de la Iaşi m-am lămurit. La ieşirea din cabinet eu am luat-o înainte şi a profitat de ocazie pentru a-i spune soţiei şi medicului instituţiei pe care o comandam: „M-as bucura ca domnul comandant să alba T.B.C., părerea mea este că are cancer”. Această remarcă cu am aflat-o după câteva luni de zile.

Pe data de 23 martie 1989 mă aflam deja în cabinetul medicilor din secţia pneumonologie a Spitalului Militar Central Bucureşti. Era un singur medic (S.N.) care aproape 20 de minute se uita când la mine când la radiografia pe care am adus-o cu mine şi repeta: „să vă opriţi aici, să vă trimitem la chirurgie, nici eu nu ştiu ce să spun?”. Apoi a venit încă un medic (O.V. - unul dintre puţinii profesionişti pe care i-am întâlnit - acum este şef de secţie), care cum m-a văzut, m-a întrebat: „De când v-aţi îmbolnăvit, aveţi degetele de la mîini așa, sau le aveţi de mai demult?”.

„Nu, de când m-am îmbolnăvit“, i-am răspuns (aveam degete hipocratice sau bețe de toboșar, termen sau simptom pe care l-am găsit mult mai târziu în lucrări de specialitate).

„Să-l oprim o perioadă la noi, domnule doctor, și apoi vom vedea ce este de făcut“ a sugerat medicul mai tânăr, care intrase ulterior în cabinet.

Așa am ajuns internat în această secție, unde am beneficiat de tot respectul întregului personal. Timp de 33 de zile am fost supus la tot felul de investigații: analize sânge, scintigrafii, tomografii, analiză lichid sinovial, radiografii, EKG, plus medicamentație corespunzătoare pentru T.B.C. și am făcut o cură de citostatice. După ce am făcut perfuzia cu farmorubicină, la nici 5 minute, am făcut șoc, din care am fost scos cu algocalmin + polidin intramuscular și cu sticle cu apă fierbinte la picioare. Trebuie să precizez că, la internare, tumoarea de pe lobul superior drept a fost estimată ca fiind de aproximativ 3 cm în diametru. În secția chirurgie toracică am fost transferat de două ori și tot de atâtea ori returnat. Prima dată, ca să mi se facă cura de citostatice, și a doua oară pentru că le-a fost teamă să mă deschidă (tumoarea crescuse îngrijorător). Am avut noroc cu șeful secției fiziologie, care a mers la șeful secției chirurgie toracică, și l-a rugat să mă opereze pentru că am toate tipurile de analize posibile făcute. Pe 24 aprilie medicul de salon m-a anunțat că voi fi operat după Paște (1 mai) adică pe 4 mai. Pe 25 aprilie, la vizita mare a avut loc discuția între cei doi șefi de secție când cel de-al doilea a conchis „bine, mâine îl operez“.

Gata, parcă aveam o altă stare. Încercam să sper că toate chinurile mele vor rămâne ca o amintire. De când am ieșit din spitalul din Iași, eu nu mai mergeam, eu mă târam, picioarele erau așa de umflate încât nici un cearceaf nu suportam (de durere) să stea pe ele. Aveam febră, nu aveam poftă de mâncare, moralul era către cota zero, speranța de viață diminuată și apoi nu mai suportam compătimirea celor din jurul meu. Pentru că medicii mi-au spus că am chist hidatic, aproape două săptămâni am făcut naveta zilnic între secția mea și secția de chirurgie toracică, pentru a vedea cum sunt făcute operațiile (tăieturile), care este starea psihică a bolnavului înainte și după operație, ce mișcări se fac mai lent și cu dificultate, ce alimentație au etc. Cum s-ar spune, eram pregătit și sufletește pentru operație.

Greșeala mea a fost că în seara dinaintea operației am fost în cabinetul medicilor să mă uit pe tablă care este ordinea în care intru „la cuțit“. Am văzut că sunt primul, dar am mai observat ceva care mi-a întunecat vederea și m-a prăbușit psihic: în loc să văd scris în dreptul meu „chist hidatic“ era scris „T.P.“. Pentru mine era clar „T.P.“ nu putea fi decât „tumoare pulmonară“.

Sedativele administrate în acea seară nu și-au făcut efectul, astfel că am avut o noapte albă. Nu am spus nimănui că voi fi operat, nici măcar familiei, nu doream să angajez ființele apropiate în sfera suferinței mele. Cu toate acestea un „binevoitor“ din salon, a găsit numărul meu de acasă și mi-a anunțat soția. A doua zi dimineța, în timp ce mă „aranja“ frizerul, m-am trezit cu soția în ușa rezervei. Eu eram pierdut, abia dacă mai respiram și puteam să articulez câteva cuvinte, plecam la operație cu sentimentul că sfârșitul meu se va produce pe masa de operație. Am fost dus la sala de operație cu căruciorul – eu de mult nu mai puteam merge pe picioarele mele – și mi-a fost administrat intramuscular un anestezic. L-am mai văzut pe medicul chirurg „mâna a doua“ (H.T.), care-și freca mâinile deasupra capului și, gata, nu mai știu nimic.

M-am trezit când am fost dat jos de pe masa de operație și așezat pe targa cu care m-au dus la secția terapie intensivă. În lift am vorbit cu soția mea. Mă încuraja și-mi spunea că totul va fi bine. Am adormit din nou până seara, când mâna stângă amorțită m-a trezit. Aveam mâna legată de pat și mi se făcea transfuzie (am primit un litru de sânge), dar nu înțelegeam de ce tot antebrațul era negru (mai târziu am aflat că de la anestezie – anestezistul s-a tot făcut că nu-mi găsește vena și m-a înțepat peste tot – pentru că, sincer să fiu, atunci când a venit la mine în salon, în preția operației, eu m-am rezumat la un timid „mulțumesc“).

Nu are rost să vă mai spun prin ce am trecut până am reușit să mă dau jos din pat și să merg: atenție, am spus să merg nu să mă târăsc, pentru că a doua zi la reanimare, eram picior peste picior și nu-mi venea să cred. Am depășit și am rezistat cu stoicism sondelor pentru urinat, masajului pe spate, statul în pat cu capul mai jos decât picioarele, extragerii tuburilor de drenaj. Nu pot să nu amintesc prezența soției mele pe toată perioada spitalizării. Prin amabilitatea șefului secției (O.T. – care a fost și „prima mână“ la operație) a avut o rezervă alăturată cu a mea.

kariokinetic, celălalt cu cancer la ficat ș.a.m.d. Știți ce explicație mi s-a dat?

-Vedeți noi administram aceste citostatice profilactic, mizând pe faptul că vor reuși să stopeze procesul proliferativ. Și apoi, nu avem nimic la îndemână acum (descoperit), decât aceste citostatice.

-Da, dar totul se drenaază prin ficat, iar citostaticele sunt foarte puternice, și dacă nu avem grijă de ficat putem avea și alte complicații.

-Ne pare rău dar asta-i situația.

În vară sau toamnă (eram la cura a opta de citostatice), în ambiaza și dimineața, după vizită, plecam în parcul 23 August pentru a-l asculta pe ing. Valeriu Popa și pe asistenta acestuia, doamna Tudor. De fapt, doamna Tudor apărea în parc pe la ora 09.00 sau 09.30 și ne povestea în ce consistă conduita ce o recomandă Valeriu Popa și ce fel de personaj este acesta. Ne vorbea foarte frumos.

Îmi amintesc, într-o zi, să fi fost noi ca la 50-60 de persoane care o ascultam, ca la un moment dat o bună parte au plecat bombănind <<da, fără pâine, fără carne, fără cafea, fără țigară, să o creadă ei, atunci eu pentru ce mai trăiesc?>>.

Da, întotdeauna oamenii slabi au fost sclavii tentațiilor.

Sapte zile, dragii mei, am fost un fidel spectator în parcul 23 August, unde m-a impresionat profund atât personalitatea ing. Valeriu Popa, cât și metoda sau metodele nenocive pe care le folosea și cu care pacienții abordau autovindecarea lor. Două zile am rumegat, am pus cap la cap ce citisem și ce perspective îmi oferea terapia naturistă. Dacă mergeam înainte pe medicina alopată aveam și eu soarta celor cinci pacienți - prieteni sau colegi - care într-o perioadă scurtă au părăsit lumea celor vii. Și de ce să nu o spun, nici un medic nu a putut garanta vindecarea vreunui dintre noi. În schimb, dacă abordam corect și cu credință metoda de autovindecare a lui Valeriu Popa mi se deschidea cea de a doua șansă - a reușitei.

Profund marcat de gândul reușitei mele, în ultima zi a curei de citostatice, am mers la șeful secției și într-un fel spășit (să nu-l deranjez prea tare), i-am dat de înțeles că nu voi mai accepta nici o cură de citostatice, că voi renunța deliberat la serviciile medicinii alopată.

După 21 de zile de la ieșirea din spital (la 14 zile de la operație am fost externat), m-am prezentat la prima cură de citostatice post operatorie, care a durat 10 zile. Au urmat 20 de zile pauză apoi am făcut 20 de sedințe de cobalt, unde am primit 48 Gray.

Trebuie să vă spun că în toată această perioadă am citit tot ce am găsit în bibliotecă spitalului despre cancer în general, și despre cancer pulmonar în special. Am găsit o lucrare unde se descria pe înțelesul unui novice întocmai simptomele avute de mine: gemenchi și piciorare umflăte, degete hipocratice și temperatura corpului în jurul valorilor 37,1 - 37,4 grade Celsius. După modul cum descria acolo cancerul pulmonar și un medic veterinar dacă mă vedea cred că își dădea seama că am ceva pulmonar, numai "stimabilii" de la Iași... Cert este că din cauza lor am întârziat cu operația patru luni, timp în care tumorăa a avansat până la 10/8 cm, conform protocolului operator. Imaginați-vă, pe 23 martie, după radiografie, era de 3 cm iar pe 26 aprilie de 10/8 cm.

Au mai urmat încă șapte cure de citostatice, perioadă în care sora mea (locuiește în București și care zilnic venea cu mâncare la noi - la mine și soția mea -), îmi povestea de un OM vestit, VALERIU POPA, care poate fi găsit în Parcul 23 August.

Medicii au refuzat să-mi spună ce am, unul a încercat "să mă aburească" și să-mi spună că a fost o tumoră la limfa dintre malign și benign. Hm! Povești de adormit copii!

Știu că o dată, îmbrăcat cu haine civile (niciodată nu am fost în uniformă altundeva decât atunci când serviciul mi-a cerut-o), am fost la asistența de la laboratorul de anatomie patologică și i-am spus că m-a trimis șeful laboratorului pentru a ridica rezultatul analizei "fratelui meu" ANCA PETRE. Primul buletin de analiză, cu un tureu pe care nu știu de unde l-am avut, l-am rugat și pe șeful laboratorului să-mi certifice, sub semnătură și parafă, acel diagnostic (rezultat). Cu hărtia în mână am mers la medicii din secție și i-am rugat să-mi explice: de ce mi se administrează citostatice care nu sunt compatibile cu tipul meu de celule maligne (citisem în vol. II "Cancerologia" de dr. Chiricuta - Dumnezeu să-l odihnească - că pentru tipul meu de celule nu s-au descoperit citostatice), și cum este posibil ca toți să avem aceeași schemă de tratament citostatic, eu cu cancer la plămân, dl. Cutare cu cancer la pancreas, celălalt cu proces

Cu clemența pe care am găsit-o la comandanții mei, am reușit să evit pensionarea (conform normelor medicale, la un astfel de diagnostic se impune automat pensionarea), și pentru că nu am fost părăsit de noroc, m-am prezentat la un concurs de ocupare a unui post didactic la Academia Navală „Mircea cel Bătrân”. Așa am reușit să-mi aduc familia de la Bacău în Constanța, aici unde erau locurile noastre cunoscute și unde erau majoritatea rudelor noastre. Am gândit că acum, cât mai sunt în viață (și cu relațiile mele) pot mai ușor să-mi aduc familia, pe când, dacă nu aș mai fi fost, le-ar fi venit extraordinar de greu.

Îmi amintesc că am fost și la Mudava (era atunci la hotelul din Pucioasa), personaj la care nu contest calitățile bioenergetice dar ca om era sub orice critică. Și pentru că „cine se aseamănă se adună”, Mudava avea la ușă un „cerber”, schizofrenic, jegos, care putea de nespălat, slinos și deosebit de impertinent, individ cu care îți era silă să abordezi un dialog. Dacă venea cineva cu bani mulți (pe noi ne costa 100 de lei ședința de 45 secunde, erau ședințe colective), ne lăsa în sală și pleca. Nu de puține ori stăteam și câte 36 de ore în sală să-l așteptăm, să nu ne pierdem locul – fiul meu care era cu mine îmi aducea pachetul cu mâncare și mi-l dădea pe geam.

Cum, necum, știu că am făcut 15 ședințe și pentru că mă întrebase ce boală am (nu mi-a depistat-o el), mi-a recomandat să mai fac două serii a câte 20 de ședințe.

Eram într-o perioadă destul de critică, diagnosticul bolii mă obseda zi și noapte, cele mai optimiste lucrări de specialitate (prin relații primeam reviste oncologice de la Moscova, Berna și Paris), îmi dădeau o rată de supraviețuire de până la 5 ani.

La Valeriu Popa nu am mers pentru că relațiile din familie se deteriorau și am considerat că nu mai are rost să lupt. Am stat așa pasiv – timp în care fumam până la un pachet de țigări pe zi – aproximativ opt luni de zile, fără să abordez vreun regim alimentar anume, ci pe cel anormal pe care îl folosește majoritatea oamenilor (cu pâine, carne, sare, zahăr, prăjeli etc).

Încercam să mă consider un om normal, sănătos, să fac abstracție că fizic sunt un mutilat – o tăietura destul de mare, un lob extirpat care mi-a diminuat capacitatea respiratorie cu 53%, cu modificări osoase sternale produse de razele cobalt, stenoza

bronhiolilor - iar psihic eram aproape prăbușit. Îmi impuneam să nu mă gândesc la boala dar nu puteam. Când și când cădeam într-o melancolie „blegoasă” și-mi imaginam că sunt în coșciug, îi vedeam pe cei care plâng, pe cei care mă bârfeau, pe cei care mă compătimeau, vedeam vânzoleala care inevitabil ia naștere până la parastas, îi vedeam pe cei care se bucurau dar și pe cei care sufereau sincer. Uneori eram aproape revoltat pe Dumnezeu că m-a ales pe mine la vârsta de 41 de ani, că eu nu știu dacă merit o asemenea pedeapsă, că de ce nu mai târziu etc. Ce mai, eram un ignorant! Lacrimile îmi țâșneau fără să vreau, acasă, pe stradă, la serviciu, în mașină, numai când mă gândeam că am să mor. Mă înspăimânta ideea morții, nu puteam să o accept, mi se părea că este o nedreptate, că este un vis urât. Cu astfel de gânduri mă culcam și tot cu ele mă trezeam.

Of, ce viață, ce viață! Era mai mult un chin decât o viață normală de om.

Voi încerca să completez această poveste cu câteva mărturii pe care i le-am lăsat lui Valeriu Popa și care au fost redactate de Ovidiu Harbd în lucrarea sa „De vorbă cu Valeriu Popa” (1991).

Cauzele îmbolnăvirii :

Din punctul meu de vedere, incriminez ca fiind cauze ale îmbolnăvirii mele :

1. fumatul
2. factorul psihic

Fumatul, această îndeletnicire nefastă pentru omenire, m-a atras din anii de liceu. Consideram țigara ca pe ceva nemaipomenit în definirea personalității mele. Mă vedeam bărbat în adevăratul sens al cuvântului, în fața fetelor pozam într-un „dandy” emancipat.

La început am vrut să-mi satisfac curiozitatea, mai târziu aceasta s-a transformat în necesitate, iar acum într-un regret tardiv. Ajunsesem până la 40 de țigări pe zi. Dimineata, cum deschideam ochii luam țigara în gură. Seara, înainte de a ajunge în dormitor trebuia să fumez o ultimă țigară. Foarte frecvent se întâmpla să renunț la mâncare, dar la țigară nicidecum.

Am ajuns la cea de-a doua cauză a îmbolnăvirii mele - factorul

psihic.

- În anul 1985 mi-a fost accidentată fetița - traumatism cranio-cerebral acut deschis și comioție cerebrală;

- În anul 1986, în urma unui accident tătăl meu a decedat. Dar cel mai mult pentru mine a contat ambianța în căminic.

Gelozia este o armă perfită care ucide lent, dar sigur. Că există Dumnezeu este o certitudine, m-a auzit și m-a ajutat să-mi plătesc greseliile făcute datorită faptului că nu am știut alege

sănătatea, dar mai ales că nu am știut să acord respectul și recunoștința cuvenite darului său cel mai de preț, VIAȚA.

Evoluția postoperatorie

Acum, după ce l-am găsit pe dl. Ing. Valeriu Popa, pot spune că viața mea a luat alt curs. Încerc totuși un sentiment de regret pentru faptul că nu l-am întâlnit înainte de operație, dar cum niciodată nu este prea târziu, este bine și acum.

În primii doi ani după operație am urmat 7 cure de citostatice și 20 sedințe de cobalt (48 Gray). Teoretic mă simțeam bine dar practic începusem să slăbesc, V.S.H-ul era mereu în creștere, dorința de a trăi se diminuea zi de zi datorită certurilor din familie. De fapt în aceasată perioadă am și fumat, sperând că voi pune capăt pentru totdeauna

Deci, în aceste condiții, slăbit de cobalt și citostatice, cu necazurilor mele.

La aceste motive s-ar mai aduga poate și ambiția mea de a-i „umii” pe chirurgi, care după operație au pronosticat:

- primul: va supraviețui puțin peste 5 ani;

- al doilea: va supraviețui maxim 4 luni.

Consider că cei doi medici chirurgi au avut la baza verdictului lor două considerente:

- primul - experiența - acest atu care se acumulează în timp prin practicarea meseriei;

- al doilea - modalitatea de a-i arăta pacientului crudul adevăr, lăsându-l pe acesta să decidă: luptă sau abandon.

Cu timpul au aprut dureri de cap, tuse insuportabilă, oboseală la mersul pe jos, circulația periferică deficitară atât la nivelul membrilor superiori cât și inferiori. La toate acestea adăugî mirosul greu ce-l degajau hainele, lucturile din locuință, cavitătea bucală, îngălbenirea dinților și a degetelor cu care țineam țigara, paloare

tenului și veți avea imaginea de cosmar a unui fumător. În tinerete credeam că nu este bărbat cel ce nu știe să fumeze; consideram fumatul ca un accesoriu indispensabil al vieții mondene. Acum, după ce m-am îmbolnăvit, mi-am dat seama că de mult am

gresit și ce tribut trebuie să plătesc.

Acastă buruană, prin nocivitatea sa, prin rana ce o lasă organismului uman, poate fi comparată cu orice armă sofisticată. Dacă toate relele s-au strâns în aceasată iarbă. Am un fiu pe care, imediat după operație, l-am rugat să renunțe la țigară, că-mi ajunge crucea pe care o port eu, dar degeaba. Am un frate și o soră - mari fumători - care de cum m-au văzut după operație, au hotărât să renunțe la fumat. Au reușit doar pentru câteva zile - sunt total lipsiți de voință. Este

marea greșală pe care o fac toți fumătorii.

Vreți să ajungeți ca mine? Nu vă este suficient exemplul sutelor de mii de oameni ce mor anual de cancer pulmonar fără a mai socoti și alt tip de cancer ce poate fi provocat tot din cauza țigării ?

Atunci va fi prea târziu !

Nu mai un om în situația mea își poate da seama că de mult valorează viața și cum atunci când o avem ne batem joc de ea. Îmi vine să urlu când mă gândesc la nesăbuinta mea ; așa-mi trebuie, mi-am făcut-o singur cu mâna mea, în perfecă cunoscință de cauză. Dacă ați ști ce bine mă simt acum, după ce nu mai fumez, m-ați învidia ! Nu există decât o singură soluție - renunțați imediat la fumat până nu este prea târziu. Luați viața în serios, nu vă bateți joc de ea. Dacă nu vă prețuiți propria viață, respectați-o pe cea a copiilor dumeavoastră :

- În primul rând nu-i obligați să vă inhaleze fumul de țigară;

- În al doilea rând gândiți-vă că au nevoie de dvs. în viață și nu de o moviță de pămînt într-un cîmînt.

Așadar, în aceste condiții și cu transformările de ordin psihosomatic ce le-am suferit, am pornit în căutarea lui Valeriu Popa.

În martie 1991 îl cunosc pe ing. Valeriu Popa, care mi-a schimbat complet viața. După o serie de analize care evidențiau probabil o metastază hepatică (tymol=16, hematrocit=22%; leucocite=15.600/mm³, trombocite=19.000 cm³, T.G.P.=2U.I., proteica "C" reactiv-prezent, etc.), am început regimul naturist de autovindecare pe 26 aprilie 1991.

Dacă medicii mi-au dat ca rată de supraviețuire 4-12 luni, acum am împlinit 15 ani.

Înainte de începerea regimului, timp de o săptămână, zi de zi, am ascultat sfaturile recomandate de dl. Popa și explicațiile detaliate ale d-nei Tudor referitoare la regimul naturist prescris de dl. inginer. Făcând o comparație între cele citite despre cancer și ce auzisem în parc, am ajuns la concluzia că trebuie neapărat să încep acest regim, mai ales că eram destul de slăbit după cobalt și citostatice.

Indubitabil, surpriza mea a fost total când fr s-i relatez nimic, dl. ing. Popa mi-a spus următoarele: "Da, când ai fost mic ai avut o scarlatin care ci-a lsat o pat interioară pe sânul stâng, iar la vârsta de 31 de ani, nu, 32 de ani, ai avut probleme cu plmânul drept.

Fantastic, la vârsta de 32 de ani am avut pneumonie la plămânul drept, lob superior, care a fost tratat la Spitalul Militar Constanța. Poate nu ajungeam aici, dar după trei ani de la această pneumonie m-am apucat iar de fumat. În nemernicia mea credeam că prin fumat depășesc mai ușor situațiile conflictuale din căsnicie, devin mai interesant, crește importanța persoanei mele în fața semenilor, fără să iau în calcul că pe lângă sănătatea mea afectez atât bugetul familiei cât mai ales sănătatea copiilor.

Cei care citiți aceste rânduri – luați aminte ce vă spun – din cauza fumatului se pare că o am pe conștiință pe fițița mea, care, de curând a urmat 5 luni un tratament cu ioniziazid, stare alergică generată și de fumul de țigară. Încă o dată se confirmă adevărul potrivit căruia noi, cei care fumăm, pricinuiți un rău mult mai mare celor din jur.

După uimirea ce mi-a produs-o dl. ing. Popa „citindu-mi” organismul ca pe o carte deschisă și concluzionând, „fizic ești terminat, dar energetic mai poți lupta”, m-am hotărât să lupt și până în prezent am învins.

Am început regimul pe 26 aprilie 1991, post cu apă distilată timp de 21 de zile. După această perioadă pe care am suportat-o incredibil de bine, am început seria de 7 zile cu zeama de la 3 linguri de orez fiert. Nu este lipsit de importanță să precizez că în această perioadă am mers la serviciu și făceam plimbări zilnice pe jos între 3,5-5 km.

Mi-a rămas întipărit în minte un moment petrecut în cea de-a 19 zi de post când am fost la dl. ing. să-mi dea ce regim să urmez în continuare.

O doamnă îi explica dl. Popa: „D-le inginer, soțul meu este în cea de-a 14 zi de post și nu se mai poate ține pe picioare, ce mă fac cu el?” Acesta îi răspunde: „Este ceva normal, este perioada când se elimină toxinele, dacă vrea să se vindece să meargă mai departe.”

Un tânăr relatează: „D-le inginer, tatăl meu este în a 9-a zi de post și anemia este într-un asemenea grad încât eu și mama trebuie să-l susținem pentru a se deplasa la baie.” Răspunsul dl. Popa este scurt: „Ai auzit ce i-am spus doamnei din fața ta, procedați în consecință.”

Eu atunci am meditat: „De ce nu am nimic după 19 zile, când am condus mașina de la Bacău la București, 300 km și în aceeași zi m-am înapoiat, deci în total 600 de km?” Răspunsul mi l-a dat dl. inginer la următoarea întrevedere: „Mișcarea te-a ajutat foarte mult, iar faptul că nu ai renunțat la serviciu nu poate fi decât în avantajul tău.”

Așadar am început regimul într-o perioadă când V.S.H.-ul era mărit (38/or), radiologul se pronunțase la ultima radiografie că ar exista un aspect proliferativ la plămânul drept, începusem să scad în greutate, se accentua lipsa poftei de mâncare, iar psihicul se găsea într-un echilibru precar. În mare, vă voi relata comportamentul meu pe timpul regimului:

Prima zi

Greutate - 84 kg

Tensiunea arterială - 12/7

Perimetru toracic - 102 cm

În a 4-a zi s-a instalat timp de 3 zile o durere în zona palatului

și au apărut cu intermitență ușoare amefeli.

Greutate - 82 kg

În a 10-a zi gustul apei a devenit amar.

Greutate - 77,1 kg.

Am început să suport din ce în ce mai bine cele 2 cisme zilnice.

În a 11-a zi mi-am făcut analizele la sânge. Rezultate excelente.În a 13-a zi, greutatea: 75,7 kg. Au început să apară cu

intermitență dureri, arsuri, înepături în oase (clavicule, omoplați,

coloană, bazin).

Zina a 20-a, greutatea: 72,5 kg. La sfârșitul celor 7 zile cu zeamă

de orez greutatea a ajuns la 69,4 kg.

Am început regimul BGI pe care l-am ținut 45 de zile. În a10-a zi de BGI greutatea era de 67,7 kg.A 17 zi de BGI. Greutate: 65,2 kg. Constat că scăderea în

greutate este mai accentuată în zilele de schimbă și duminică, deci

atunci când nu merg la serviciu și fac mai puțină mișcare.

A 23-a zi de BGI și a 51-a zi de când am început regimul.

Greutatea: 64 kg. Au apărut senzații de vomă și amefeli. În această zi

am căzut (eram în casă) de 2 ori.

A 25-a zi de BGI. Greutatea: 62,6 kg. S-au instalat durerile deZina a 30-a. Greutatea: 61,3 kg. Tensiunea arterială: 10,5/8.

Au apărut amefeli, dureri de cap, înfundarea urechilor când eram în

poziție verticală.

Zina a 38-a. Greutatea: 59,8 kg. Nici o haină nu mai stătea pe

mine. După ce am ajuns la un moment dat la 57,5 kg., am început să

iau progresiv în greutate.

Dacă în toată această perioadă as fi avut și liniște sufletească în familie, ar fi fost extraordinar, nici un sacrificiu nu mi s-ar fi părut inutil.

Și cum orice răbdare are o limită, am renunțat la un astfel de trat, intențând acțiune de divorț. De atunci am început să iau în greutate, nu mai am dureri de cap, am poftă de viață și trag speranță să-mi văd fetița mare și la casa ei.

Ca să vedeți cât contribuie liniștea în căsnicie, îmi permit să fac aici o mică digresie. În august 1992, la o internare în spital, electroencefalograma mi-a ieșit cu modificări. Medicul psihiatru mi-a recomandat ca pentru liniștea sufletească de ambele părți să facem și o tomografie cerebrală, dar în luna septembrie când vor avea specialist. La tomografia din septembrie rezultatele ies bine. L-am întrebat pe medic:

- Dornule doctor, care a fost cauza modificărilor de pe encefalogramă?

- Eu știu, dornule colonel, fie o lipsă de calciu, fie un stres prelungit, fie...

- Pot să vă dau o pistă, dornule doctor?

- Da, spuneți!

- De când am intentat acțiune de divorț, nu mai știu ce este aceea

durere de cap.

- De ce nu spuneți așa, dornule dragă, deci stresul prelungit vă genera acea migrenă.

Vedeți asadar, dragii mei, cât valorează o ambianță plăcută, un climat sănătos și un fel bine definit în viață! Nu de puține ori, mergând la control, îi surprind pe medici cu analizele excelente, cu felul meu de a gândi despre boală și cu încrederea pe care o am în

viitor.

Unora le-am povestit ce conduită am adoptat. Dintre aceștia câțiva m-au aprobat, poate mai mult din complizență, dar cei mai mulți au fost categoric împotriva unui astfel de regim.

Unui chirurg bine cunoscut, într-o discuție i-am spus:

- Dornule doctor, se pare că maladia canceroasă are drept cauză și o alimentație necorespunzătoare, de aceea am ales calea naturistă.

Vreți să știți ce răspuns mi-a dat?

- Fugi bă-d-aiici, că asta ar putea fi valabil eventual pentru un cancer la stomac sau intestin, dar nu la plămân cum ai tu!

Nici unuia din cadrele medicale cu care am venit în contact nu i se pare credibil că am rezistat 21 de zile cu apă distilată, plus 7 zile cu zeamă de orez, iar analizele să se încadreze în limite normale.

Ca să vă conving cât de benefic este un asemenea regim vă mai dau un exemplu: imediat după iradierea cu cobalt mi-a apărut pe față și la rădăcina podoabei capilare o dermită seboreică. Timp de doi ani am urmat cu îndârjire tratamentul prescris, dar degeaba. Ce nu a reușit tratamentul medicinei alopate a reușit regimul naturist al d-lui Valeriu Popa.

La ora actuală nu mai am nimic pe față și asta ca un paradox, pentru că un medic dermatolog îmi spusese:

- Domnule, nu-ți face iluzii cu tratamentul cu această dermită pentru că o se te însoțească până în mormânt.

Fără comentarii!

Concluzii și îndrumări

Indiferent ce vârstă aveți cei care citiți aceste rânduri, îmi permit să vă dau câteva sfaturi, sfaturi care sunt o emanație a suferinței mele:

1. Renunțați până nu este prea târziu la fumat sau dacă nu aveți viciul acesta până acum să nu-l luați niciodată. Este mult mai ușor să previi decât să vindeci, și cei care sunteți acum sănătoși, nu vă doresc să împărtășiți vreodată experiența suferinței mele.

2. Apoi, luptați ca factorul psihic să primeze în toate activitățile dumneavoastră. Unde nu este liniște, afecțiune, tandrețe, respect pentru celălalt, încredere în viitor și în Dumnezeu, îngăduință cu omul aflat în suferință, voință pentru a învinge, atunci să știți că toate eforturile sunt zadarnice. Nu numai că sunt zadarnice dar se instalează apatia, renunțarea, sentimentul că totul este pierdut, ideea că este prea târziu, că nimic nu mai contează.

3. Dacă în afecțiunea pe care o aveți, nu a dat rezultate medicina alopată, căutați imediat alternative, nu lănceziți, nu trageți de timp, nu credeți orbește în ceva ce nu vi se potrivește, căutați un OM.

Aici o să vă dau încă două exemple:

a) atunci când am fost prima dată la Valeriu Popa, m-a întrebat dacă am și soția cu mine. I-am răspuns că da.

- Vreau s-o văd!

După ce a văzut-o i-a spus:

- Doamnă, i-am recomandat soțului dumneavoastră un post sever cu apă distilată de 21 de zile. Ca să-i ridici moralul este bine ca să ții și dumneata măcar 14 zile de post, că ai destule: ..., ..., ..., etc. Uimirea a fost colosală pentru că într-adevăr toate afecțiunile au fost enumerate fără greș, așa cum ele au fost depistate de medicii alopați.

b) O doamnă îi explica lui Valeriu Popa că fiica dânsului în vârstă de 16 ani își pierde cunoștința. După ce le-a privit pe amândouă, Valeriu Popa a spus:

- Nu este așa că la 4 luni ai vrut să renunți la sarcină?

- Da, că aveam RH negativ și nu mă simțeam bine, răspunse femeia uimită, uimit am rămas și eu, uimit vei rămâne și dumneata care citești acum.

4. Vreți să nu vă îmbolnăviți?

Respectați legile naturii și căutați OAMENI care să vă spună ce să faceți pentru a vă păstra SĂNĂTATEA.

5. Domnilor medici, faceți ceva, luptați ca în România să nu se mai facă propagandă morții.

Am rămas poate, singura țară din această parte a continentului care facem o asiduă reclamă țigărilor.

Renunțați și dumneavoastră la fumat, intensificați atât verbal cât și în scris munca de prevenire care să vă ajute enorm în nobila activitate pe care o aveți de îndeplinit față de semenii dumneavoastră.

1

- Cum l-ai cunoscut pe Valeriu Popa?

- După luni de zile de derută, când parcă îmi pierdusem busola, m-am hotărât să-l abordez pe Valeriu Popa, cu atât mai mult cu cât pronosticul medicilor - au estimat că firul vieții mele se va rupe după 4-5 luni - nu se confirmase. Am mers la București să-l caut pe „nenea Valerică”, în parcul 23 August. După ce a terminat de vorbit cu pacienții vechi, în drum către casă, l-am abordat și i-am spus de ce sufăr. „Te duci la Gura Ocnitei și aduci câte o sticlă de țigăi de la trei sonde. Cu țigăiul, cu o fotografie color 13/18 cm în picioare și cu un certificat medical, unde să-ți fie recomandată metoda mea, vii la mine.”

Cred că într-o săptămână aveam tot ce mi-a cerut și m-am prezentat la sala din incinta Teatrului de vară din parcul 23 August. Am rămas stupefiat de ce mi-a spus, mai ales că eu nici nu am deschis gura. Mi-a dezvăluit că la o vârstă înăuntră, de la o scarlatină, mi-a rămas o pată întioară la sânul stâng, iar la vârsta de 32 de ani am făcut pneumonie la lobul superior drept, pneumonie pe care v-am spus unde am „tratat-o”. Apoi, după ce am venit din spital de la operație, am mers la medicul de la Policlinica T.B.C. Bacău, cel care-mi făcuse filmul și mi-a recomandat internare, pe care l-am întrebat ce anume declarase acest cancer. „O pneumonie tratată necorespunzător!” a fost răspunsul său. Fără comentarii!

Așa cum vă spuneam, am rămas perplex de ce mi-a spus „omul care vede prin om”. Mi-a mai spus că am sângele stricat în gradul II, că fizic sunt epuizat dar energetic mai am puterea să lupt. Ca șanse de supraviețuire nu mi-a dat decât 5%, și nu a omis să-mi spună că artizanul vindecării mele sunt chiar eu, dacă vreau. Și parcă pentru a-mi sporii ultimirea, cu precizia unui tomograf, a diagnosticat-o și pe soția mea. Rantastic! Așa ceva nu mai văzusem niciodată! S-a întors a testat și mi-a recomandat să beau din sticla a doua atunci când mă va anunța. „Ții post total cu apă distilată timp de 21 de zile, apoi vii la mine.”

Atât, celelalte detalii, despre climă, cum se prepară apa distilată, ce cantitate se bea etc., le-am aflat de la doamna Tudor.

După tot ce am citit despre cancer, după tot ce am aflat despre metoda de autotratare a ing. Valeriu Popa, după ce am primit prima etapă – post cu apă distilată 21 de zile – etapă care precede vindecarea mea, deci după toate acestea, tot mi-a trebuit o lună de zile pentru a mă decide. M-am hotărât să încep pe 26 aprilie, data la care cu doi ani în urmă am fost operat.

Postul a decurs incredibil de bine, iar în a nouăsprezecea zi m-am prezentat pentru primirea unui regim.

Tot drumul – 300 km – mă gândeam obsedat la ce voi avea voie să mănânc, îmi treceau prin minte toate mâncărurile pe care niciodată nu le-am putut suporta, iar acum mi se păreau delicioase.

- Ce conduită ai urmat?

-Ajunghând la „nenea Valerică” m-a felicitat, mi-a spus că sunt pe un drum bun și mi-a dat un regim de prevenire de 7 zile și B.G.-1 de 45 de zile.

Gata, nu a mai stat la discuție cu mine, m-am urcat în mașină și acasă (într-o mașină). În momentul sosirii acasă nu-mi venea să cred că după 19 zile de post, am putut să conduc mașina 600 km. Până acum nu puteam să accept că organismul are atâtea resurse încât să poată rezista la o abstinență totală alimentară. Mai târziu m-am convins că fără un psihic corespunzător fizicul nu poate rezista. Totul este să-ți dorești (nu să ai voință pentru că toți oamenii au, dar puținii sunt cei care își doresc cu ardor) să duci la bun sfârșit un lucru sau o acțiune), să demonstrezi ție și celor din jur că se poate, că Dumnezeu a creat organismul uman ca pe o mașină perfectă.

Nu vreau să repet ceea ce am relatat în cartea lui O. H., cert este că după ce am terminat și B.G.-ul slăbisem 27,5 kg și apoi au urmat regimuri alimentare „elegante”, evident fără pâine, carne, sare, zahăr, fier, copți, prăjit, fript.

De câte ori se întâmpla (și asta nu de puține ori) să nu-l găsesc pe Valeriu Popa, continuam cu regimul în care eram, nu treceam pe altul cu de la mine putere, mai ales că fusesem avertizat: „*Orice greșală cât de mică de alimentație te costă!*”

3

- Care crezi că a fost secretul supraviețuirii tale?

- Nu știu dacă a fost vorba de un secret sau am vrut să demonstrez că un „scoorpion” poate fi și încăpățânat, atât de încăpățânat încât nu am vrut să ies din cuvântul mentorului meu. Nu mi-am permis să-mi îmbunătățesc sub nici un motiv regimurile date, să adaug ceva de

la mine sau să spun că le-am ținut „în parte“, nici să-l întreb dacă cutare produs – care nu era trecut în regim – am voie să-l mănânc.

Aveam un respect deosebit față de acest OM, care făcea totul dezinteresat, și apoi, știu un lucru elementar: dacă cineva a învățat să scrie, altul să învețe să citească! Numai oamenii inferiori solicită, pentru a-și umple „mațul“, alte alimente decât cele prescrise. La aceștia totul se rezumă la mâncare, la bunăstare, la a satisface poftele fizicului.

M-ai întrebat cum se face că am supraviețuit atât timp. Nu am nici un secret, nu am nici un „as“ în mânecă, nu am folosit nici un elixir și nici nu am alergat precum albina din floare în floare, după nu știu ce medicament, la nu știu care terapeut, la nu știu care bioenergoterapeut, mai ales că în ultimul timp atât de mult s-au înmulțit, încât nici nu știi la care să mergi. De altfel, am observat cu toții că cei mai mulți sunt din Republica Moldova; să fie ei mai buni decât ai noștri, sau aici au găsit un teren favorabil, o ignoranță pe care aceștia știu să o exploateze, o credulitate care de cele mai multe ori frizează ridicolul?

Eu am avut încredere oarbă în „OMUL POPA“ și în conduita sa.

În esență acesta este secretul meu. Uite ce am făcut de când l-am cunoscut pe „nenea OMU“ și nu pentru că mi-ar fi spus, ci așa am considerat eu că îmi va fi bine și zi de zi, lună de lună, an de an, am tot acumulat experiență. În toți acești ani am mâncat numai legume, fructe, cereale, nimic preparat termic (cu excepția cerealelor care își pierd vitaminele la 160 grade, ori apa fierbe la 100 grade Celsius). La lactate am apelat foarte puțin, acestea având mult mai puține vitamine decât legumele, fructele și cerealele.

Zilnic am făcut două/trei clisme, uneori și patru, pentru că am fost conștient cât de important este să fii curat „pe dinăuntru“. Deschid o paranteză aici și vă relatez că un medic din Buzău mi-a spus că „în principiu este de acord cu regimul meu dar cu clismele nu, pentru că-mi distrug flora intestinală“. L-am asigurat că dacă vreodată se va întâmpla așa, nu voi avea nevoie decât de șapte zile pentru a o reface. Am închis paranteza.

Dacă puteți conștientiza cât de valoroasă este o clismă, cât ajută ea pentru sănătate, cum vă redă tonusul de care aveți nevoie, atunci nu veți mai strâmba din nas, nu veți mai face o grimasă de ...scârbă. Am băut zilnic peste trei litri de lichide (apă + ceaiuri + zeamă de legume, de

cereale), lichide care împreună cu clisma mă ajutau să elimin ușor toxinele din organism.

Mulți îmi spuneau că eu nu mai am toxine, folosind alimentația naturistă și ducând o viață echilibrată, lipsită de stres, de griji, fără nopți pierdute, fără teama că mâine va fi o zi mai grea decât azi etc. Într-un fel aveau dreptate, dar nu au luat în calcul faptul că aerul este foarte poluat, că de produsele pe care le iei de la piață nu poți fi sigur, nu știi cu ce chimicale „au fost ajutate“, nu mai știi care sunt românești și care sunt turcisme etc.

Măcar numai pentru cele expuse mai sus și ar trebui fiecare să ne luăm măsuri de protecție, să nu ne batem joc de sănătatea noastră și să ignorăm regulile elementare de menținere a ei.

Mișcarea a fost totuși unul dintre secretele mele. Zilnic parcurg kilometri întregi indiferent de ce dispoziție am sau de condițiile atmosferice (renunț la mișcare numai atunci când plouă sau ninge). Primăvara, vara, toamna, alerg pe o distanță de cel puțin opt kilometri, pentru că numai așa pot să-mi refac încet dar sigur capacitatea respiratorie, numai așa pot face o respirație corectă, care să-mi oxigeneze fiecare celulă a organismului.

În fiecare an am ținut până la 70 de zile de post total, în mai multe reprize. Valeriu Popa nu mi-a dat post decât la început, dar eu, realizând importanța acestuia în dezintoxicare, mi-am propus să țin în fiecare an. Acum, când scriu aceste rânduri sunt în postul total de 33 de zile (sunt în a douăzecișipatru zi) cu care închei „norma“ pe acest an.

În tot timpul anului practic autourina, atât intern cât și extern. Atunci când îmi apare un coș pe față (semn bun), dacă de câte ori urinez îl masez ușor cu urină, după trei zile a dispărut. Mă bărbieresc și mă spăl pe față cu urină (fără să mă clătesc cu apă), iar părul îl masez tot cu urină.

Îmi doresc din tot sufletul ca toți oamenii să aibă optimismul

Să zicem, Dane, că acesta ar fi secretul supraviețuirii mele. Mulțumit?

- Da, m-ai fascinat, dar nu eu trebuie să fiu mulțumit, ci oamenii care te vor citi.

- Înainte de a-mi adresa următoarea întrebare vreau să-ți spun o întâmplare cu „medicul de familie“.

Îmi este greu să spun prin ce treceam. Doream să citesc ce mi-a dat cât mai repede, să termin cursurile într-un timp record, să renunț la serviciu, să mă ascund și să apar atunci când voi fi pregătit.

Și toate acestea amestecate cu o stare de incertitudine, că nu voi putea să fiu vreo dată "ceea ce se dorea".

Eram în anul 1994, când lupta cu propriul meu EVU a început. Studiu, cursuri, testări, studiu, cursuri, testări.... Așa am aflat o mulțime de lucruri referitoare la corpul omenesc, cum și de ce apare boala, cum poate fi prevenită, ce înseamnă compatibilitățile energetice, în ce condiții se poate recăpăta sănătatea, ce rol joacă psihicul în viața omului etc.

De fapt, majoritatea covârșitoare a oamenilor crede că boala se instalează atunci când apare durere în corpul fizic, corp care nu este altceva decât o materie densă cu elemente specifice și care realizează o protecție utilă tuturor organelor în mediul fizic. Numai la acest nivel putem simți durere, numai aici ia naștere suferința fizică. Corpul energetic sau corpul vital se găsește la exteriorul corpului fizic (trup de carne) și este un intermediar între acesta și corpul astral (sufletul). El însoțește corpul fizic, atât timp cât omul se află în viață. O modificare de structură a acestui corp poate lua naștere cu mult timp înainte de a se produce durerea în corpul fizic (zile, luni, ani). Atunci când omul moare, corpul energetic se detașează de corpul fizic și după 42 de zile se degradează complet și eliberează sufletul.

Sufletul (corpul astral) este format dintr-un fluid mai puțin dens decât corpul vital, și nu este altceva decât învelișul de protecție al spiritului. Corpul astral este păstrătorul memoriei, simțurilor, senzațiilor, sentimentelor, dorințelor. Sufletul însoțește spiritul cel mai puțin 91 de zile și cel mai mult 49 de ani, după care acesta (spiritul), conform programului său de evoluție va veni (sau nu) la o nouă reîncarnare pentru a-și ispăși păcatele din viațele anterioare.

Pe mine m-a fascinat corpul energetic, pe el îl pot percepe mai bine, el îmi dă toate informațiile de care am nevoie. Acest corp, care este practic copia fidelă a celui anatomic, depășește epiderma, putând avea dimensiuni de la aproximativ 7 mm până la câțiva zeci de centimetri (aura energetică). Corpul energetic primește din Univers și distribuie corpului fizic forța vitală emanată de soare.

A fost ordin ca până la o anumită dată, toți să ne înscrinem la un medic, pe care să-l considerăm medic de familie. După expirarea datei ordonate, comandantul meu (dl. General) m-a chemat la biroul dănsului și cu o notă de dojană mi-a reproșat:

- Domnule Colonel, mi s-a raportat că nu v-ați înscris la nici un medic de familie. Este adevărat?"

- Domnule General, am onoare să vă raportez, eu am medic de familie.

- Da? Cine este?

- Storcătorul de legume și fructe pe care-l țin în bucătărie!"

Domnul General, care era un om de "nota zece" și era la curent cu felul meu de viață, a zămbit și mi-a permis să părăsesc biroul.

- Ce spui de faza aceasta?

- ?

- Cum ai depistat calitățile tale și cum ai colaborat cu Valeriu Popa?

- Mi se întâmpla din ce în ce mai des, ca dacă la mine sau la cineva din jurul meu apărea o jenă, o stare de disconfort, durere, era suficient să pun mâna dreaptă și nu după mult timp se instala starea de bine.

Azi așa, mâine așa, până când, mergând la "nenea OMU", i-am spus ce se întâmpla cu mine. M-a privit, mi-a luat mâna dreaptă și după ce a ținut ochii închși câteva secunde, mi-a spus: "Da, prin credință și alimentație îți-ai îmbunătățit câmpul energetic și vei avea posibilitatea să faci testări proprii". Apoi mi-a dat să citesc două lucrări (apărute în străinătate), mi-a spus ce lucrări să caut pe piața românească și ce cursuri să urmez. Ne-am despărțit, nu înainte de a mă avertiza: "Obșnuiești să vii la mine cu persoane suferinde, de acum încolo, înainte de a mă pronunța eu, vreau să aud părerea ta".

Eram năucit, cuvintele mi se oprișeră în gât, nu mai aveam sânge în obraji, în corp simțeam o vibrație stranie. Mi-a pus mâna la ceafă (zona occipitală) și mi-a spus: "Gata, acum pleacă, am de lucru".

Dacă avem grijă de corpul nostru, înseamnă că am găsit principalul instrument ce ne permite să atingem scopul esențial al existenței umane - PERFECȚIUNEA.

Pitagora, în tratatul său fundamental "Versurile de aur", spune:
] *"Trebuie să veghem mereu pentru a ne păstra într-o cât mai bună stare de sănătate corpul. Pentru aceasta, este necesar să utilizăm în mod adecvat și cu măsură alimentele, băuturile naturale și exercițiile care ne sunt necesare. Justa limită aplicată cu înțelepciune va fi cea care te va împiedica să te moleșești și să devii slab. Tocmai de aceea va trebui să ne obișnuim cu un regim pur și riguros. Urmăți acest mod de viață fără ostentație, pentru a evita să vă atrageți neînțelegerea dușmănoasă a celor ignoranți".*

Ființa umană, foarte adesea, neglijează respectarea regulilor unei sănătăți înfloritoare, încălcând de multe ori legile naturii. În ciuda tuturor acestor greșeli destul de grave, ființa umană este totuși uimită să vadă cum ia naștere suferința și dizarmonia în ea și în jurul ei.

Semnificativ este ce spune înțeleptul antic Seneca: *"Mulți oameni caută să trăiască cât mai mult, dar foarte puțini sunt aceia care caută să trăiască cât mai bine mereu".*

Încet, încet, cunoștințele acumulate m-au ajutat să-mi formez un "mod de lucru". Pe când Valeriu Popa testa pacientul prin atingerea mâinii acestuia, eu așez palma dreaptă deasupra palmei pacientului - o distanță de 1-3 cm -, emit un flux energetic, și în aproximativ 7-14 secunde sunt în măsură să pun un diagnostic. Cu alte cuvinte, testez starea "de sănătate" a corpului energetic.

Aici m-a ajutat mentorul meu, explicându-mi care trebuie să fie starea mea psihică atunci când testez, care este ordinea testării, cum trebuie dirijat fluxul, în ce zonă a palmei voi primi informațiile, ce fel de pregătire mentală și energetică trebuie să fac astăzi, funcție de numărul de pacienți de a doua zi, cum putem lua legătura telepatic etc.

Într-o perioadă de aproximativ 7 ani de când ne cunoșteam, am avut câteva "șocuri".

Primul a fost în anul 1996, în parcul 23 August, acolo unde cu toții îi sărbătoream ziua de naștere. Topografia locului, mulțimea de oameni, vestimentația maestrului, coloritul ambiental, totul era parcă tras la indigo, cu viziunea din 1989, atunci când după operație am avut o

moarte clinică, cu puls zero. "Se făcea că într-un întuneric cumplit alunecam pe un tobogan enorm. Apoi, s-a făcut lumină și m-am trezit într-o poiană în care un bătrân cu șapcă albastră pe cap vorbea unei mulțimi.

Stătea cu spatele și, întorcându-se spre mine, mi-a spus: <<"Maiorule, ai venit prea devreme">>. Reține, aceasta se întâmpla în anul 1989 și peste 7 ani (iarăși cifra 7), în 1996, bătrânul cu șapca albastră nu era nimeni altul decât Valeriu Popa.

Cum să nu ai un șoc, când un vis se suprapune realității după atâția ani și când o succesiune de alte întâmplări elimină din start coincidența!

De pildă (începusem noi colaborarea), fără să-l anunț, am intrat în Sala Omnia, unde Valeriu Popa ținea cursuri cu studenții de anul întâi și doi de la Facultatea de Parapsihologie și Științe Cognitive din cadrul Universității Ecologice.

Tocmai vorbea despre cazul meu - despre vindecarea mea - stând cu spatele la studenți, arătând ceva pe tablă și făcând un comentariu la caseta video care se derula pe ecranul televizorului (era caseta în care eu îmi povesteam viața, boala și revenirea la viață). M-am așezat într-o bancă de pe ultimul rând pentru a-l urmări și nu peste mult timp, fără să se întoarcă spre sală, mi-a zis: "Maiorule, ridică-te, vino lângă mine să te vadă lumea și să se convingă că trăiești!".

Dar și mai ciudat a fost că, în noaptea în care a murit, mi-a apărut în vis și am discutat cu el. Eram într-o misiune la Botoșani, la 600 km distanță și noaptea a apărut spunându-mi: "Petre, pleac!"... "Vin și eu", i-am spus, dar m-a oprit cu un gest ferm: "Tu, nu!", și a dispărut într-o ceață lăptoasă.

Contează mai puțin că aceste întâmplări sunt sau nu coincidențe, aparțin sau nu lumii reale, vor fi sau nu crezute și acceptate. Important (pentru mine) e că între noi a fost o compatibilitate energetică, o legătură dincolo de cuvinte și Valeriu Popa știa acest lucru. De aceea poate, după moartea sa, pe mulți i-a șocat apariția mea, a mea care nu am fost în permanență lângă el (nici nu era nevoie pentru că, nu este așa, îmi transmitea tot ce dorea, de la distanță). Nici unul din cei care "se consideră" "copiii lui Nenea Popa" nu știu și nu vor ști vreodată, cum, când și în ce fel m-a pregătit acesta, pentru ce anume m-a pregătit și ce misiune mi-a trasat. Nimeni nu va ști vreodată cum, când și în ce mod

ma ajută pentru a-mi îndeplini misiunea. Niciodată nu se va afla cum, când și în ce mod, EU sunt cel care cere ajutor acestuia.

Of, răuștile oamenilor!

Ce bine că Valeriu Popa m-a învățat să mă protejez energetic. Acum nimic nu mă mai atinge, sunt înun la toate genurile de răutăți, invidii, meschinării. De altfel, cu excepția nopții, atunci când dorm, în orice moment al zilei, eu sunt într-un clopot energetic. Mă protejez față de agresiunea semenilor mei (a unora dintre ei) și, evident, față de vibrațiile joase, negative ale bolnavilor pe care-i testez.

Dacă oamenii ar ști că acționând unii împotriva altora cu gândul, cuvântul sau fapta, mai devreme sau mai târziu toate se vor întoarce împotriva lor - conform principiului de acțiune al buimerangului - atunci, aici și acum, în această viață, vom avea parte numai de bucurii. Unii dintre noi nu știm, dar sunt și alții care știu și în răutatea lor înăscută se comportă mizerabil, ca și cum totul li se cuvine, totul trebuie să se supună voinței lor, fără să ia în calcul că pentru toate vor da socoteală. Dacă ar fi să mă refer la persoana mea, toți care m-au "agresat energetic" au plătit cu sănătatea și cu viața. Aproximativ 80% dintre ei (din Constanța, Bacău, Iași, Buzău, Medgidia) au "primit" afecțiuni cardiace, iar doi din Constanța, la nici un an de când au declanșat agresiunea, au decedat.

O să povestesc acum ceva și vă rog pe toți cei care citiți, să luați aminte și să acționați în consecință. Martor limi este Dumnezeu că nu vă doresc decât binele.

Într-o bună zi, așa pe "nepusă masă" Valeriu Popa se trezește cu mine la ușă. Probabil că eram atât de răvășit încât m-a luat de mână și mi-a spus "gata, liniștește-te, nu este nimic grav, chiar limi doream să se întâmple așa". Și m-a lăsat să-i povestesc ce mi se întâmplase. În ultima perioadă, aveam momente când eram martorul vizual și auditiv al unui fenomen stranu. Auzeam și vedeam tot ce se vorbește și unde se vorbește (ca să nu spun bărfește) despre mine. Fie că era vorba de locuințe personale, de birouri, de ieșiri la iarbă verde, eu "eram prezent". Două aspecte mă deranjau mai mult: unul că se făceau presupuneri false privind viața mea trecută - personală și profesională - și doi, că cei care discutau între ei sau cu familiile lor, erau colegii mei. Niciodată, până în ziua de azi, nu le-am spus nimic și nici nu le-am dat de înțeles că știu totul (vor afla poate acum).

Sau, odată când s-a pus problema unei promovări, seful meu direct

a mers urgent la comandant și i-a argumentat de ce nu trebuie să mă numească pe mine în acea funcție (mai ales că noi doi, între patru ochi, discutaserăm altfel). Ee, în acel moment, eu eram la etajul doi al clădirii, în birou, iar discuția se desfășura la etajul întâi. Am încetat lucrul, am pus palmele pe urechi, am închis ochii, și... ascultam. Mărturisesc sincer, vreo trei zile parcă nu am fost bun de nimic, mă "scărbișe" rășnăcișă individului. Numai bine că pleacă într-o misiune și este intermat de urgența în spital, având probleme... cardiace. Nu trecuseră decât 7 zile.

De atunci mă confrunt cu acest fenomen, fenomen despre care "Nenea Popa" mi-a spus că era normal să se întâmple cu mine așa, dar că până se va încheia evoluția mea pe Pământ, să nu mai descriu nimănui ceea ce văd cu ochii mei. Știu că nu am respectat sfatul său, motiv pentru care m-a apăsătorat de-mi venea să intru în pământ. De fapt, ce făcusem, era practic o formă de a mă testa și de a-mi umi copilul. Stând de vorbă la telefon cu fika mea (eu la Buzău, ea la Constanța), i-am spus pentru a doua zi: ora la care intră în examen, că va intra a treia, dificultatea biletilui, locul băncii în clasă, cine o va examina și nota pe care o va lua. Altfel, Evident că toate s-au adevărit, dar ce mustrare am luat eu, limi ajunge pentru toată existența terestră și spirituală.

Dane, în mare, cam așa a decurs colaborarea mea cu Valeriu Popa. - Ce spui, Petre, poți pe scurt să ne faci un tablou cu câteva asemănări și deosebiri dintre voi doi?

- S-ar putea să-mi fie greu, dar încerc.

La rubrica *asemănări* ar fi:

- amândoi am avut cancer pulmonar;

- amândoi avem studii superioare;

- și ei a făcut și eu fac totul din dragoste pentru om - această creație superbă a lui Dumnezeu - fără a urmări vreun avantaj material;

- pe baza fotografiilor, amândoi făceam testări la nivel energetic;

- nici Valeriu Popa nu accepta și nici eu nu accept ca pacientul să spună ce boală are;

- amândoi am primit telefoane de amenințare de la rudele pacienților care au decedat.

Deosebiri:

- Valeriu Popa testa atingând mâna pacientului, iar eu testez corpul energetic de la distanță, fără atingere;
- Valeriu Popa avea 56 de regimuri alimentare și erau baza tratamentului pentru un bolnav; eu am 91 de regimuri (nici unul nu seamănă cu vreun regim de-al lui Valeriu Popa, și nici nu m-am inspirat din ele), și în egală măsură acord importanță și: masajului, cromoterapiei, meloterapiei, ceaiurilor, hidroterapiei etc.
- Valeriu Popa, în câteva cuvinte, spunea pacientului ce are și ce trebuie să facă; de regulă el revenea după perioada de post; eu dau scris pacientului tot ce am găsit la nivel corp energetic și conduita ce o va urma;
- Valeriu Popa nu rezolva nimic prin corespondență; eu am peste 70% dintre pacienți (din țară și din străinătate) pe care nu i-am văzut niciodată, totul derulându-se pe baza fotografiei;
- Valeriu Popa, avea casete video ale unor pacienți cu boli grave; eu am pentru toți pacienții fișe personale cu o evidență pe calculator;
- Valeriu Popa, de regulă, nu primea persoane care erau programate să încheie existența terestră; eu (nu știu de ce) primesc pe toți, cu excepția celor care vin să mă testeze.
- Eu am organizat în țară cabinete, unde mă deplasez periodic și testez bolnavii;
- Eu am 14 regimuri B.G. diferențiate pe grupe de afecțiuni.

Niciodată nu voi reuși nu să-l întrec, dar nici să-l egalez pe Valeriu Popa; el a fost unicat, un altul de valoare să nu se va mai naște. Mare păcat că oamenii nu au știut să-l prețuiască pe Valeriu Popa, atunci când era în viață, să-l ajute, să-l sprijine, nu să-l blameze (în special medicii), să-l defăimeze, să-l acuze.

Dumnezeu să-l odihnească în Pacea Sa!

- Ce ne poți spune despre actul chirurgical?

- Sunt situații când intervenția chirurgicală este absolut necesară și nimeni nu se poate opune. Să luăm de exemplu afecțiuni acutizate, transplanturi de organe, sau afecțiuni rezultate în urma unor accidente. În astfel de situații intervenția medicului chirurg este salutară. Pentru nici un alt motiv, eu unul nu sunt de acord. Dacă ceva a apărut și s-a format pe un organ sau țesut, înseamnă că întreg organismul suferă și atunci trebuie aflată și tratată cauza. *Degeaba înlăturăm efectul, pentru că neeliminând cauza, în timp vor avea parte de aceleași manifestări.* Cu alte cuvinte manevra chirurgicală înlătură practic numai supapa de evacuare a încărcăturilor (toxine, murdării, deșeuri), obligând organismul să-și caute o altă cale de eliminare. Apariția unor erupții cutanate (acnee, eczeme, furunculi), inflamărilor ganglionare, stărilor de vomă, stări febrile, într-o boală cronică, concomitent cu dispariția altor simptome, conduce la evoluția sa către exterior. Prin regimul de dezintoxicare, organismul (cel la care sistemul imunitar nu a atins cota zero), găsește acele "supape" care evacuează toxinele prin piele, motiv pentru care pacientul trebuie să se bucure. Dacă toți bolnavii ar ști acest lucru, nu ar mai insista cu întrebări de genul "de ce nodulii de la sân, ganglionii (gât, axilă, inghinali) își măresc într-o primă fază volumul?", "de ce crește febra?", "de ce mi-a dispărut pata roșie?". Organismul fiind în perioada de dezintoxicare și luând în calcul natura și stadiul de evoluție al inflamărilor, eliminarea toxinelor se face fie prin supurație fie prin resorbție. Dacă nu se acționează în nici un fel și are loc o dispariție spontană a unui simptom de suprafață (inflamare, furuncul, eczemă, nev etc.), se poate pune un semn de întrebare îngrijorător, mai ales în cazul unor afecțiuni cronice.

În 90 % din cazuri acesta este semnul evoluției spre interior, spre perturbare și dezechilibru a metabolismului celular (un exemplu elocvent este apariția tumorilor). Așa se explică de ce după extirparea tumorii, este adevărat, dispar pentru o perioadă, durerile, stările de vomă; inapetența, dar nu pentru mult timp. Aceste simptome, cu certitudine vor reapare.

În concluzie, în majoritatea covârșitoare a cazurilor, actual chirurgical este unul simptomatic: elimină efectul dar nu și cauza. Mă refer aici la actual chirurgical făcut cu bună intenție și nu la erori de genul: "știi, nu erau calculi la colecist, dar dacă tot am deschis, l-am extirpat" sau "trebuie să te operez din nou pentru că nu am fixat corect un fragment de os" etc. Poate numai atunci când pacienții vor avea mai mult curaj, vom cunoaște efectele dezastroase ale erorilor actului chirurgical.

- Care crezi că sunt cel mai mari dușmani ai sănătății omului?

- Este cea mai delicată, ca să nu spun cea mai dificilă temă pe care mi-o ceri s-o abordez. Este atât de complexă încât nimeni nu va reuși vreodată să epuizeze acest subiect, având în vedere că odată cu creșterea gradului de civilizație umană, apar noi și diversificate, sau mai bine spus, sofisticate cauze generatoare de boli. Ca atare, nici pe departe nu-mi propun să răspund în proporție de 100% la această întrebare, cu un spectru atât de larg, încât îmi cer de pe acum scuze cititorilor, dacă atunci când voi descrie o cauză, voi "scăpa" și câteva reguli benefice pentru sănătate. Această pentru că voi avea o intervenție separată, unde voi încerca să descriu câteva reguli de viață și să începem cu câteva considerații generale privind hrana, cum

măncăm și ce mâncăm, pentru că alimentația noastră defectuoasă este inamicul numărul unu al sănătății omului.

Anticul Seneca spunea: "Omul nu moare, ci se omoară". Cât adevăr și câtă înțuițe a avut, mai ales atunci când a făcut o ierarhizare a cauzelor care ruinează sănătatea omului. Dar, pentru omul zilelor noastre, *trei păcate mari* îi sunt suficiente apariției și evoluției bolilor grave: *mândăra irațională (exagerat de mult), preferă sedentarismul, se stresează nejustificat (se agită prea mult)*.

A supraîncărcă organismul cu hrană este greșala cea mai mare a bolnavilor și a medicilor.

Nici una din creațiile lui Dumnezeu nu a înălțat atât de legi de nutriție ca omul, nici o altă creatură de pe pământ nu mănâncă cu o așa de mare lipsă de discernământ ca omul zilelor noastre. Hrana prea multă înseamnă că se forțează ficatul și rinichii, filtrând și prelucrand reziduurile; inima lucrează prea mult pompând lichidele din organism; venind și curgând sângele, oboresc și plămânii. Surplusul de hrană putrezice în intestine iar lichidul devenind toxic distruge un plămân bolnav. "Hrana consistentă" care conștie din carne și grăsimi, produce derminalizarea și otrăvirea cu acizi. De altfel, clinicile experimentale au constatat că metoda cea mai bună pentru ca să-ți scurtezi viața, este să mănânci mult și îndosebi carne.

Oameni buni, vreau să înțelegem că veți avea sănătate și longevitate, numai dacă țineți cont de cantitatea și calitatea hranei, pentru că de ea depinde creșterea, dezvoltarea, armonia și vitalitatea organismului vostru. Hrana corectă este cea care influențează starea fizică și psihică a omului. Ea este cea care ne spune despre individ că arată bine, este plin de vitalitate, optimism, bine dispus, cu un chef de muncă și de viață debordant sau, că arată obosit, îmbătrânit, crispat, indispus, irascibil, apatic, predispus la boli.

Alimentația defectuoasă este strâns legată de bolile gastrointestinale, de imbolnăviriile sistemului nervos central sau ale sistemului cardiovascular. De aceea se spune că noi oamenii, ne constituim corpul cu hrana pe care o consumăm. În alimentație, nu contează atât de mult ce și cât avem în farfurie, ci ceea ce poate sintetiza organismul.

Mâncarea cere mare atenție. Unul din cele mai importante momente ale zilei, de eficiența cărui depinde sănătatea și buna noastră dispoziție, este masa. De starea noastră psihică, de atitudinea noastră față de alimentele din farfurie ca și de atmosfera care domnește în timpul mesei, depinde procesul de digestie și asimilare a hranei. O stare de nemulțumire, agitație, ură, mânie, neliniște, ne va otrăvi organismul pentru că hrana ingerată va fi influențată, contaminată de starea noastră și implicit va afecta digestia și de aici un întreg șir de neplăceri. Obligatoriu la masă va trebui să avem un respect deosebit față de cei din jurul nostru, în sensul că nu trebuie să plescăm, să suflăm în mănăcare, să scăpăm tacâmurile pe jos, să nu-i stopim, să nu vorbim (cu atât mai mult cu gura plină), să nu citim, să nu privim la televizor etc.

Fiecare dintre noi, trebuie să se gândească și să mulțumească Domnului, pentru prilejul ce le-a fost oferit de a gusta din minunatele bucate, să-și imagineze întreg traseul parcurs de produsul alimentar până ce el a ajuns în farfurie, să mestece de cel puțin șaptezeci de ori fiecare bol alimentar (pentru a fi bine insalivat), să cronometreze ca fiecare masa să dureze cel puțin patruzeci și cinci de minute.

Ritualul mesei este unul din momentele când noi, muritorii, ne putem înălța spiritual. Putem avea nu știu câte titluri universitare și diplome, dar dacă nu respectăm aceste câteva reguli, reguli care ne conferă respectul față de noi înșine și față de ceilalți, nu valorăm NIMIC. Inteligența și valoarea nu sunt automat recunoscute după numărul de diplome, numărul de ore de lectură și studiu, după numărul de titluri din biblioteca personală, sau după funcția pe care o îndeplinim în societate.

Când mâncăm în liniște și pace interioară, înțirăm în armonie cu vibrația cosmică și totul pe parcursul zilei ne va "merge din plin". Pacea interioară, este acea stare pe care ne-o creăm, atunci când dăm de o parte grijile, neliniștile, nemulțumirile și durerile noastre. Dacă nu procedăm așa, cu siguranță vom perturba atmosfera psihică a celor din jurul nostru.

Sunt foarte mulți oameni care nu-și pot ascunde stările lor negative, nu pot sau nu vor, justificând astfel: "Dacă eu o duc rău, sau dacă mă doare, de ce să mint?"

Dragii mei, fiecare avem grijile, necazurile, neîmplinirile noastre, dar asta nu înseamnă că trebuie să le încărcăm existența celor din jurul nostru, mai ales că pentru tot ce avem sau ni se întâmplă, numai noi suntem vinovați. Dacă nu vom ști să ne creăm această pace interioară, organismul nostru va ceda și vom înfrunta sigur o boală fizică sau psihică. Dacă nu vom învăța să controlăm lucrurile și acțiunile mărunte, nu vom dobândi niciodată controlul asupra celor mari.

Tot ce am spus până aici nu sunt decât câteva mijloace eficiente de dobândire a autocontrolului. Cu exercițiu, orice se poate face, nimeni nu s-a născut învățat.

Să considerăm bucatele din fața noastră ca fiind un dar Divin, o manifestare a iubirii Divine. Vom realiza această stare de beatitudine numai atunci când vom renunța să mai mâncăm mecanic, fără dragoste, numai așa de dragul de a ne umple stomacul.

Dacă vom ști cum să ne concentrăm, cum să gândim, cum să vedem și cum să ascultăm, atunci vom avea parte de lumină, dar dacă gândurile și preocupările noastre sunt ocupate de altceva niciodată nu vom putea auzi vocea LUMINII. Numai prin gând conștient și concentrat vom face ca mâncarea să-și elibereze energia solară condensată, închisă în ea și să o distribuim în mod eficient organismului.

Înțelepții susțin că dacă am ști cum să mâncăm, câteva îmbucături ar fi suficiente pentru a extrage atâta energie încât să poată fi mișcat întreg Universul.

Am spus mai devreme că o hrănire eficientă și o digestie sănătoasă se realizează numai atunci când produsele sunt mâncate încet și masticate îndelung.

Dacă timpul de masă este limitat, nu trebuie sub nici o formă să "hăpăim", să înghițim hrană neamestecată, ci este de preferat să mâncăm mai puțin dar să mestecăm bine. Așa va reuși organismul să asimileze tot ce este valoros în hrana ingerată, așa vom avea o digestie bună, așa vom preveni apariția bolilor.

Chiar dacă repet, vă reamintesc și acum că emoțiile puternice, oboseala, mânia, necazurile, supărările, certurile, cititul, discuțiile de orice natură, privitul la televizor, sunt și trebuie considerați dușmani ai unei bune digestii. Fiecare dintre noi știm din experiență că pentru stimularea poftei de mâncare are însemnătate nu numai modul cum este pregătită hrana dar și cum și unde se servește aceasta. Persoana care pregătește masa trebuie să aibă o stare psihică corespunzătoare, să facă totul cu dragoste, cu iubire față de Dumnezeu, față de propria persoană și față de cei cărora le pregătește masa. Altfel, starea sa emoțională se transmite automat bucatelor și apoi implicit comensalilor, ceea ce de cele mai multe ori produce tulburări de digestie. O masă "aranjată" astfel încât să încante ochiul, nu face decât să stimuleze secreția sucurilor gastrice digestive, să amplifice apetitul, să creeze bună dispoziție. Mulți sunt de părere că un rol important are și locul unde se servește mâncarea. Sunt și nu sunt de acord cu aceasta opțiune. Nu spun că nu are importanță dacă servim masa în bucătărie sau în sufragerie. Dar câți dintre voi ați mâncat stând pe un covor de iarbă, pe o pătură în pădure, pe marginea unui șanț, fără tacâmuri sau veselă?

Cu alte cuvinte corpul astral (sufletul) al bogatului este atât de dilatat de lăcomie, de dorința morbidă de a acumula, încât devine o uriașă "umoare" care-l împiedică să intre pe porțile împărăției Cerului, chiar așa larg deschise cum sunt ele. Pentru cămăla, care are un corp fizic mare, corpul astral este mic, dorințele sunt puține, ceea ce-i face posibilă inclusiv traversarea deșertului atunci când mulți au renunțat.

Așadar veți invita dragele mele entități să facem din fiecare masă un veritabil eveniment spiritual, un moment de desțindere în cursul zilei, un popas luminos în care inima se bucură și stomacul se reconfortează.

Numeroși specialiști nutriționiști, și multe lucrări de specialitate recomandă luarea meselor la ore fixe, trei sau mai multe pe zi, două la trei feluri de mâncare și dacă se poate și o fructă iar adopt și recomand un mic dejun compus dintr-un ceai și o fructă iar dejunul și cina dintr-un singur fel de mâncare, în majoritatea covârșitoare a cazurilor să nu fie trecut prin foc sau apă fierdă. Iar dacă vreți să fiu și mai sincer cu voi, eu, nu mănânc decât o dată pe zi. Renunțăm la predicator Bourdaloue își explica sănătatea de care se bucura prin faptul că mânca o singură dată pe zi. Odați, un medic i-a spus: "Nu spuneți nimănui, căci rămânem fără clienți".

Am întâlnit numeroase persoane care renunță la micul dejun sau îl iau "în fugă". Alții, la locul de muncă, preocupă fiind de problemele de serviciu, neglijează să mănânce și la venirea acasă se așează la masă însoțiți de o "poftă de lup".

Pentru cei care desfașoară o activitate fizică, este totuși o greșală să depună un efort maxim de muncă pe stomacul gol, iar mai târziu să-și suprîncarce aparatul digestiv cu cantități mari de alimente, care nu sunt nici bine masificate și evident nici bine digerate, tulburând activitatea armonioasă a organelor digestive, producând în organism dezechilibrul și generând o multitudine de boli.

Să fie clar multora dintre voi, boala nu vine niciodată ca un intractor, neaunumțată. Ea vă dă de știre, numai că voi nu vreți să veniți în ajutorul organismului vostru, sau ignorați pur și simplu primele simptome, crezând că totul este trecător. Sunt extraordinar de puțini oameni care, în momentul când îi supără ceva, apelează urgent la un ajutor medical.

Cați ați auzit susurul apei, ciripitul păsărelor, tunetul din acest moment o sărbătoare și veți fi în suferă răsplătiți.

Pe bună dreptate se spune că "cine mestecă bine trăiește mult". Cine vă grăbește, oameni buni? Cine vă obligă, oameni buni, să mâncați la o singură masă nu știu câte feluri de bucate? Obisnuința, blamați, așteptați ca timpul să vă fie sau nu aliat.

BOALA. Nu vă cer să-mi dați dreptate și nici nu vă grăbiți să mă blamați, așteptați ca timpul să vă fie sau nu aliat.

De fapt, toată această atitudine nu are decât un nume: LACOMIE. Ea este cea care a adus și aduce omului multă nefericire, pentru că ea generează neînțelegeri, revoluiți, războaie, dorință de acumulare (lucruri, alimente, bani, pământ, case, mașini etc.), este, indubitabil, punctul de pornire pentru toate catastrofele.

Atunci când Iisus discuta cu discipolii Săi despre bogățiile acestei lumi, a spus: "Adevărat zic vouă, cei bogăți cu greu vor intra în împărăția Cerului și iarăși vă zic vouă, este mai ușor pentru o cămăla să treacă prin <urechile acului> decât este pentru un bogat să intre în împărăția lui Dumnezeu". Când discipolii Săi au auzit aceasta au fost extrem de ulmiți, zicând: "Atunci cine poate fi mântuit?"

Dar Iisus i-a văzut și a zis către ei: "Pentru minea carnală aceasta este imposibil, însă cu minea spirituală toate lucrurile sunt posibile. Iar Eu vă zic vouă: nu vă faceți prieteni din cei ai lui Mamona, al neadrepității, ca atunci când veți greși să nu vă poaia primi în încaperile lor pământești, ci mai degrabă doriți adevăratele bogății, însăși înțelepciunea lui Dumnezeu, ca să fiți primiți în Casa Eternă care nu va dispărea niciodată".

Ceilalți găsiți fel de fel de scuze: că trebuie să plecați în concediu, că aveți control la serviciu, că are copilul examen, că începe copilul școala, că zugrăviți, că vă vin musafiri, că nu aveți bani, ș.a.m.d. Și uite așa, tot amânând, durerile sau simptomele alterează prin apariții și dispariții, se acutizează și când vă hotărâți să cereți ajutor, uneori este prea târziu.

Dragii mei, câți dintre voi ați mers și ați spus:

"Domnule doctor spuneți-mi vă rog, ce să fac să nu mă îmbolnăvesc?" Nici unul. Toți așteptați să ajungă cuțitul la os. De unde un asemenea mod de a gândi? De unde o asemenea neglijență față de organismul vostru? Pentru că toți vreți să ajungeți la o anume bunăstare, la un anume standard de viață, să realizați o competiție cu cei din jurul vostru, și, evident, vreți totul repede, de aceea nu vă ajunge timpul. Nu banii, casa, mașina, haina, pământul etc., sunt totul în viața unui om, bunul său cel mai de preț este sănătatea. Dumnezeu v-a dat-o ca să vă puteți bucura de viață, iar voi vă bateți joc de ea. Prin comportamentul vostru nu faceți decât să vă alterați starea de sănătate și să deteriorați relațiile cu cei apropiați sau nu, din jurul vostru.

Pe bună dreptate se spune că suntem ceea ce gândim. Va trebui să credeți cu tărie acest lucru, pentru că mai devreme sau mai târziu totul va deveni realitate. Supărarea și în general emoțiile negative produc modificări la nivelul tractului digestiv, în sensul ca secreția sucurilor gastrice este oprită și ca atare alimentele nu mai pot fi digerate corect iar organismul suferă. Primul organ (glandă) care suportă șocul emoțiilor noastre este ficatul, care secretă bila, funcție de natura acestora și ca atare ajută sau nu digestia. Supărările opresc parțial sau complet secreția bilei, iar emoțiile pozitive - bucuria, voia bună - o măresc.

A. Cehov a spus: "*Starea de spirit normală a omului este bucuria*". Atunci de ce, dragii mei, vă supărați din orice, vă amăgiți, vă otrăviți sângele, pentru că în fond nu rezolvați nimic pozitiv - ceea ce trebuie să se întâmple sigur se va întâmpla - dar, cu siguranță, încet, încet, vă veți ruina sănătatea.

Avicena, celebrul medic tadjic din Buhara, acum peste o mie de ani, spunea că *medicul dispune de trei mijloace: cuvântul, ierburile și cuțitul*.

Cuvântul este cel mai valoros și mai puternic mijloc pentru a influența boala și a stabili legătura între medic și bolnav, între bolnav și ceilalți. Cuvântul medicului sau al oricărui din jurul bolnavului poate avea o influență uriașă. Funcție de mesajul pe care îl aduce suferindului, cuvântul poate să facă un mare bine, dar în egală măsură, poate aduce și cel mai mare rău. Când omul trăiește emoții de bucurie toate procesele din organism se desfășoară într-un ritm intens: ținuta se îndreaptă, obrații se îmbujorează, respirația devine mai adâncă, pulsul este mai bun (accelerat), dispare oboseala, pofta de viață și de muncă sporesc. Emoțiile negative se pot ușor ghici pe față și în ținută, sunt opusul celor pozitive și sunt cele care duc la slăbirea rezistenței organismului în fața bolilor.

Logica ne "forțează" să admitem că *unul din cele mai bune medicamente împotriva bolilor este bună dispoziție*. Dacă emoțiile negative de amploare mai mică pot fi ușor stăpânite, în schimb, în fața unor încercări neobișnuite, catastrofale, se cere o rezistență, o dârzenie de care pot da dovadă numai spiritele călăuzite de un ideal, de o corectă concepție despre viață. Prin ținuta și tăria lor morală nu se lasă doborâte oricât de grele ar fi împrejurările și oricât ar părea acestea cu neputință de suportat.

Buna dispoziție, sentimentele și emoțiile pozitive sunt o comoară nu îndeajuns de prețuită, care are deopotrivă și dușmani dar și prieteni. Pentru a vă bucura pe deplin de ele, pentru a le păstra și cultiva cât mai mult timp întregi, neatinse și nealterate, trebuie să le apărați. Pesimiștii, oamenii care "scuipă venin", care nu sunt mulțumiți niciodată de nimic și văd rău pretutindeni și în orice, prin neliniștea, comportamentul, blazarea, tristețea lor contagioasă, descurajează, creează și întrețin o tensiune nervoasă permanentă, atât pentru ei, dar mai ales pentru cei din jurul lor.

De aceea, nu numai că vă recomand dar vă conjur, vă oblig dacă vreți, fugiți de compania agitaților, dezamăgiților, negativiştilor, nevropaților, paranoicilor. Căutați în schimb anturajul oamenilor veseli, sănătoși la minte, mereu cu zâmbetul pe buze, deschiși, luminoși, adevărați "condensatori de energie". Optimismul este cel care aduce mereu și oriunde bucurie, oriunde el apare fețele se luminează, el aduce soare, culoare, lumină, voie bună. Veți spune că este foarte ușor să dau sfaturi, mai ales în condițiile vieții tumultuoase și nesigure în care trăim astăzi, când nici nu poți întrezări ce-ți aduce ziua de mâine, când greutățile în familie sunt din ce în ce mai mari.

Amintiți-vă mereu că cea mai mare forță din lume (și cea mai teribilă armă) este ideea sau gândul. Gândul întrece cu mult în viteză lumina, lui nu-i trebuie nici un timp pentru a călători, este mai fin decât

eterul sau medul de manifestare a electricității.

Multiple crize și dureri sunt rezultatul propriei gândiri. Gândurile au puterea magnetică de a atrage ceea ce este asemănător lor, și rețineți fără să mai uitați vreodată că întotdeauna, ca viața fizică, organică și armonioasă, trebuie ca viața mintală să fie bine organizată, echilibrată.

O stare corespunzătoare, o bucurie nobilă, o privire și un cuvânt frumos, vă trimite un flux de viață și de vindecare, iute ca un fulger, până la cele mai periferice celule, în timp ce o emoție negativă, un gând urât, rău, un blestem gândit sau rostit, trimite otravă în milioanele de celule ale corpului. Poți lua orice medicament, poți mânca orice produs sau poți bea orice combinație de ceaiuri. Efectul va fi nul pentru că organismul tău este tulburat se

și otrăvesc așa de mult organismul prin modul cum gândesc, în câțiva zile tot corpul lor este bolnav. Când spiritul este încercat de perturbă hrana sistemului, când sufletul este încercat de ură, manie, gelozie, sucul gastric este secretat în condiții nepotrivite, este de calitate inferioară, nu mai are proprietățile chimice normale și adeseori conține chiar o adevrată otravă. Iată dragii mei cât de mare este puterea unui gând asupra funcțiilor organice.

Dacă vreți să aveți o atitudine victorioasă împotriva bolii, trebuie să înălțați orice gând negativ (gelozie, ură, răzburare, blestem), iar dacă ați emis deja astfel de gânduri, câți-vă, opriți-vă pentru întotdeauna. *Recăpătați-vă sau înălțați-vă la credință* căci numai ea este puncta care unește conștiința cu subconștientul. Credința în Dumnezeu, în organismul nostru și în calea pe care o urmăm, ne asigură calitatea

de puternic sau de slabă ne este credința

De aceea voi oamenii trebuie să emiteți permanent gânduri de armonie, pace, dragoste, bucurie, echilibru, lumină și iubire.

Corect. Dar oricât ați dormi, nu puteți schimba nimic. Luați numai partea bună a lucrurilor și mențineți-vă sănătatea.

Asăzi la consultație a venit o doamnă pentru următorul regim și la un moment dat mi-a spus: "Nu știu, cred că pierderea serviciului m-a adus în situația să mă îmbolnăvesc de cancer". Am privit-o și am întrebat-o: "Doamnă, de un an de zile supraviețuiți acestei boli, acum pentru dumneavoastră ce valorează mai mult sănătatea sau serviciul?". "Fără discuție, sănătatea", mi-a răspuns. "Știu că sunt și voci care vor spune: "Bine, dar eu am 5 sau 7 copii, ce fac fără serviciu?". "Ce faci, doamnă sau domnule? Te gândești că Dumnezeu ți-a dat acest prag să vadă cum îl treci, cum te zbați, cum blestem, cum urăști, care îți este zbuciumul interior, cum te lamentezi etc. Dacă vei proceda așa îți va da și o boală, dacă nu, te va ajuta.

"Ajută-te tu singur, și Cerul te va ajuta" spunea Iisus. Și apoi, atâta timp cât în jurul vostru și al copiilor voștri este vegetație verde, fruct în pom și apă în izvor, nu veți muri niciodată de foamete. Implorați-L pe Cel de Sus să vă ducă într-un cort sau bordei dar să vă lase sănătatea. Haideți, vă rog, schimbați-vă mentalitatea, realizați o dată pentru întotdeauna că de cele mai multe ori ne "aprinдем" și ne enervăm pentru fleacuri, transformând un nimic într-o dramă. Crezi că dacă ai spart acum o vază (chinezescă) o mai poți reface? Nu crezi că este un consum psihic inutil? La ce-ți ajută? Așază-te, calmează-te și alege: vază sau sănătate? Pentru că oricum peste o săptămână sau o lună acest incident îți va apare ca ceva mărunț, neînsemnat iar reacția ta de atunci nejustificată, disproporțională față de energia nervoasă risipită. Vreau să gândiți numai pozitiv, pentru a reuși să vă mențineți sau recăpătați sănătatea.

Iisus a spus: "Cine seamănă vânt va culege furtună". Altele spus, cine emite (imagazinează) răutate, mai devreme sau mai târziu, în această viață sau în celelalte, va culege tot răutate (boală, dispreț, ură, suferință, mizerie, calomnie, invidie, meschinărie etc.). La noi se spune: "Bine faci, bine găsești". Nici nu mai trebuie demonstrat că întotdeauna gândurile negre urănesc și îmbolnăvesc sufletul (psihicul), îl fac să fie chinat și nefericit.

Ele circulă cu viteza fulgerului în toate direcțiile și datorită fenomenului de rezonanță, pătrund în mințile persoanelor care au frecvențele predominante de vibrație asemănătoare, generându-le apoi gânduri similare. În cazul unui om egoist și răutăcios a cărui minte este mereu plină de invidie, gelozie, ură și răzbunare, acesta va emite constant în jurul său gânduri discordante, chinuitoare, josnice, care vor intra fulgerător în mii de minți ce vibrează atunci (nu mai vorbesc de mintea celui cărui a fost destinat gândul), sau mai târziu la unison cu asemenea gânduri, provocând în cele din urmă gânduri asemănătoare cu cele recepționate.

Cu alte cuvinte omul seamănă gând și culege o acțiune.

El seamănă o acțiune și culege un obicei.

El seamănă un obicei și culege un caracter.

El seamănă un caracter și culege un destin sau altfel spus

KARMA.

Omul și-a făurit și își făurește propriul său destin prin propriile sale gânduri și acțiuni predominante.

Prin gândire justă și exersare susținută, grație rezonanței benefice cu energiile subtile cosmice, el poate deveni stăpânul destinului său. Este foarte periculos să ne supărăm pe oameni și să-i urâm, mai ales pe cei de care suntem legați bioenergetic: părinți, soție (sof), copii, omul iubit, rude.

Să luăm de exemplu un cuplu care s-a destrămat. Unul dintre ei încă îl mai iubește pe celălalt, iar celălalt la rândul său îl urăște. Indiferent de natura gândurilor emise de cel care urăște, efectul de bumerang se produce, gândurile se vor întoarce la emitent așa cum au fost lansate și va avea parte numai de ce "a semănat". Când se mai întâlnesc, "răutăciosul" se plânge de necazurile pe care le are și cât de rău îi merg toate. "Bine, dar de ce mă vorbești de rău celor din jurul tău?" îl (o) întreabă celălalt. "Te vorbesc de rău ca să te apăr"- răspunde "răutăciosul(a)" !!!

Sunt dispus să ofer orice celui ce mă face să înțeleg unde este logica unei asemenea gândiri, a unui asemenea comportament. Nu veți reuși NICIUNUL ȘI NICIODATĂ. Aceasta nu este decât o gândire emisă de o minte bolnavă.

Omul, în timpul existenței sale pe pământ, emite din ființa sa, *trei feluri de forțe.*

Prima categorie sunt vibrațiile mentale, care se răspândesc în infinit, numite **gânduri**; *a doua categorie* de forțe sunt **dorințele** care se nasc în spiritul nostru și se fixează ca idei -forțe- în corpul nostru mental - iar *a treia categorie* sunt forțele fizice denumite **fapte**, care sunt puse la lucru de cele două forțe descrise mai sus: **gânduri și dorințe.**

De reținut că energiile mentale sunt cele mai puternice, căci ele acționează asupra materiei cu care și din care Creatorul a creat și creează totul. Când vă gândiți la cineva se creează o punte energetică între voi și omul la care vă gândiți. Are loc un schimb de informație și de energie. De aceea orice gând rău emis reprezintă un atac energetic care poate aduce un prejudiciu. Am spus "poate" pentru că prejudiciul nu are loc decât la o persoană care nu știe să se protejeze energetic.

Dragii mei, rugați-vă așa: "Doamne, dă tuturor celor din jurul meu sănătate iar mie răbdare", și veți fi protejați și asigurați împotriva multor păcate.

Vreau să nu uitați nici un moment că omul în viața sa pe pământ are două karme în fața sa: una din viețile trecute, care l-a adus aici și acum, cu fizicul, sexul, inteligența și starea lui socială, iar a doua este cea pe care de acum încolo o va urzi în această viață și o va împleti cu cele trei forțe: gând, dorință, faptă.

Atenție, deci, la cum, când și ce gândiți. Cu gândul a creat Divinul Tată tot ce vedem și nu vedem.

Dar *ideea cea mai sublimă rămâne rugăciunea*, care în bucurie, să mulțumiți Tatălui iar în nenorocire să vă înălțați gândul la Cel ce conduce și are grijă de tot Universul. O rugăciune pornită din suflet se înalță spre Centrul Divin și de acolo coboară o rază, care te scaldă, dându-ți sănătate în boală, ajutor în primejdie, mângâiere în durere și liniște pentru zbuciumatul tău suflet. Iată de ce trebuie să aveți o mare grijă în tot momentul la ceea ce faceți, gândiți sau vorbiți, pentru că totul se înregistrează și toate trebuie plătite.

De dimineața până seara când vă culcați, gura v-a mers mereu și de cele mai multe ori ați dojenit, criticat, ocărat sau blestemat. Mai rar emiteți gânduri de laudă sau cu o structură afectivă de iubire, pentru că multe dintre ele sunt de răzbunare, în care gelozia se țese cu invidia.

Marea lor majoritate au la bază eul vostru, egoismul vostru, presupus ofensat sau diminuat.

Făcând un raport între cele trei categorii de forțe omenești, într-

o zi am spune că: ***o dată greșii cu fapta, cu o suia greșii cu vorba și cu zece mii greșii cu gândul.***

Vedeți, cele mai numeroase greșeli, omul le face cu gândul. De aceea fericit este acela care nu greșește cu fapta, înșutit mai fericit este cel care nu vorbește de rău pe aproapele său și nespus de fericit fi în viața viitoare, omul care se va sili să nu greșească deloc cu gândul.

Cu toții știți că nu există cauză care să nu aibă efect. Prima lege spune că orice cauză produce un efect. Cea de-a doua lege spune că orice cauză, după ce circulă câteva timp prin lume, se reîntoarce la emitențul ei. Și pentru că având două legi apărute nu se putea să nu se nască și o a treia care spune că întotdeauna cauza va produce acel efect, bun sau rău, pentru care ea a fost provocată.

Fiiți cu băgare de seamă, fiți foarte atenți, pentru că prin acțiunea, vorba și gândul vostru, veți dezlanța cauza, care nu veți ști ce efecte va produce. După ce cauza a acționat acolo unde a fost trimisă, obligatoriu ea se reîntoarce asupra emitențului. Din acest moment, voi oamenilor veți simți efectele, inghițiți și în același timp vă supărați pentru că nu vă mai recunoașteți opera. Vă mirați că sunteți calomniat, lovit, înjurat, păgubit, marginalizat sau eliminat din colectivitate și toate acestea fără să vă știți vinovați. Creștii, greșiiți amarnic!

Orice supărare, că este mică sau mare, de oriunde v-ar veni să știți că este opera voastră personală. Reacțiunea se întoarce asupra voastră atunci când nici nu vă așteptați și când ați uitat cu desăvârșire de acțiunea voastră trecută. Degeaba căutați vinovați în jur, nu-i veți descoperi pe cei care v-au provocat necazul sau supărarea, nu dați vina pe alții, pentru că voi sunteți cauzatorii. A trecut mult timp sau poate vieți și voi nu o mai recunoașteți pentru că s-a întors la voi sub o altă formă, generând un alt efect.

Credeți că dacă cineva încearcă să vă lovească o face în mod gratuit? Nu, veritabil-vă urgent atitudinea. Unde ați greșit? În privire, în gest, în faptă? Cu excepția nevrozilor - care oricum nu circula liber în societate - nimeni, dar absolut nimeni nu vă va agresa fără vreun motiv.

Nu încercați să derulați evenimentele din ziua respectivă, mergeți cu o zi, o săptămână, o lună, un an sau ani în urmă și vedeți ce s-a întâmplat, unde și cum ați greșit.

Înseamnă că astăzi este momentul să plătiți pentru cel pe care l-ați agresat - cu vorba, fapta, cu gândul.

Luși aminte vă rog la ce ne învăță Iisus: ***„De aceea, ascultați-Mă, nu doar lucrurile necurate care intră în corpul omului îl murdăresc, ci mult mai mult gândurile rele și necurate, care vin din inima omului, îl murdăresc dinăuntru.”***

Astfel, fiți atenți la gândurile voastre, purificați-vă inimile și hrăniți-vă numai cu hrană pură.”

Niciunde nu veți întâlni un îndemn mai înțelept și mai plin de adevăr ca acesta. Nu vă rămana decât să-l aplicați și veți constata cu uimire prefațecți minuculoase, atât în plan mental cât și în cel al sănătății. Chiar dacă tema gândului și a structurii energetice a organismului uman va fi analizată în următoarea lucrare, vreau să vă atenționez: renunțați la gândurile și preocupările voastre mentale, cotidiene, obisnuite, inferioare - mese copioase, cheiri, plăceri senzuale, urzeți calomnioase, promisiuni neonorate, sau la gășirea unor mijloace de a vă lovi adversarul - nici nu știți cât veți avea de păținit. Eu v-am avertizat.

Cu nici un chip nu pot trece mai departe dacă nu vă supun lecturii una din învățămintele și pildele celui ce este prețuit, Arhimandrit ARSENIU PAPACIOC, de la Schitul Sfânta Maria - Techirghiol.

„Împărășania te desăvârșește, nu-ți iartă păcatele. Dacă te spovedești, Dumnezeu te dezleagă prin duhovnic și la împărășit. Dar să te dezlege de păcate mai întâi. De faptul că ai o ură pe cineva - te-ai jignit cineva și ai zis: < Treaba lui. Ce dacă m-a jignit >. Nui Trebuie să-l înconjoři, să faci o legătură sufliească, ori să-ți recunoști greșeala, ori, în sfârșit, să nu-l lași să aibă o apăsare sufliească asupra ta. Să nu vedea pe tine mai presus de el. Păstrează o legătură măsurată, care se potrivește cu armonia. Vorbește cu el, să vadă că ești cald, nu respingător. Ura își face loc imediat.

N-ai nimic cu el, dar nu-i dai bună-ziua. N-ai tu chiar nimic cu el? Sau te saluți cu toată lumea, dar cu amărăciune și cu noduri.

Asta nu e bine. Frațiiile voastre, trebuie să știți că a iubi pe vrăjmași este o poruncă. Dar pe nevrăjmași? Dar pe unul care ți-a năzărit: <Uite și ăla cum e, fistichiul > Trebuie să fii serios în ce privește relația mută cu lumea, nu relația manifestă. Trebuie ori să-l compătimești ori să-l ferești în inima ta. Eram la închisoare și era acolo un om rău, foarte rău. Nu puteai să ai o relație cu el. Și am zis în inima mea așa: <Măi, ăsta are și el o mamă și mama sa îl iubește. Noi nu-l iubim. O, ce bine că îl iubește și pe ăsta cineva!> Nu trebuie să ne complicăm judecând. Și te mărturisești incomplet cu câte din astea faci: judeci, vorbești de rău și ele se înregistrează toate. E ușor să spui: <Uite ce a făcut!> dar tu nu știi de ce a făcut și nici nu-i cunoști întoarcerea lui cu lacrimi. Și nu auziți că-i mai iubit de Dumnezeu decât se întoarce decât cel care nu a căzut? Și ce te faci tu? Pentru că s-a creat un obicei, și asta-i prost, să se vorbească cu ușurință de rău de altul: <Da' ce, numai eu vorbesc? Da' ce, nu merită? Da' ce, nu văd eu ce face?>

Fraților, nu există în creația lui Dumnezeu nimic, fir de iarbă, să nu știe Dumnezeu de el. Au doar de iarbă se interesează mai mult Dumnezeu decât de oameni? Și atunci, sigur că suntem urmăriți.

Și nouă ni se cere dăruirea. Vreți să biruiți: smeriți-vă și nu judecați pe nimeni. Pentru că în felul acesta veți fi liberi. Altfel nu. Îți duci viața în funcție de păcatele celelalte, că nu te astâmperi să-l judeci pe el. Iei lucruri prin comparație. <Eu nu sunt așa!> Și te iei în comparație cu un om pe care îl numești ticălos.

De ce nu te iei în comparație cu Sfântul Apostol Petru sau Pavel sau Sfântul Siluan Atonitul? De ce nu te iei în comparație cu diferiți Părinți cunoscuți, care duc o viață aleasă? Mântuitorul spune: **Iubiți pe vrăjmași**, pe cel care-ți face rău. Cum e vorba: <Mi-a zis și i-am zis și am să-i zic!> Nu numai că nu-l ierți dar te gândești la o răzbunare față de el. Vreți răzbunare? Vă învăț eu: să-l iubiți și să-l pomeniți la rugăciune. Pentru că dacă te răzbuni, rămâi dator la Dumnezeu. Dacă nu te răzbuni, rămâne Dumnezeu dator la tine și e mai bine așa, că spune și Scriptura: **Răzbunarea e a Mea!**"

Oameni buni, prin comportamentul vostru vă aduceți boala în organism. Emoțiile și gândurile voastre negative influențează în rău sistemul nervos, digestia și sistemul circulator.

Niciodată boala care apare nu se datorează unei coincidențe sau întâmplări, ci este un EFECT, o necesitate pe care omul o merită cu prisosință, datorită gândurilor și acțiunilor sale rele de până atunci, din această viață sau din existențele anterioare (reîncarnări). Nu contează dacă veți crede sau nu în reîncarnare, de suferit tot veți suferi în această viață, suportând consecințele gândurilor și acțiunilor voastre.

O viață neechilibrată, cu ore neregulate și insuficiente de somn, o alimentație haotică, lipsa de mișcare, de sport, o muncă dusă într-un ritm exagerat, suprasolicitarea sistemului nervos cu tot felul de gânduri, nerespectarea normelor de igienă, griji de tot felul, nu face decât să macine zilele omului încetul cu încetul, scurtându-i în mod sigur și irevocabil viața.

Munca neplanificată, prost organizată, executată în asalt, în condiții rele, cu nopți nedormite, cafele, țigări, duc inevitabil la oboseala excesivă a creierului, adică la surmenaj. Surmenajul este un fenomen anormal, patologic și se consideră a fi cauza principală a **nevrozei astenice**, care se răspândește tot mai mult în lume. Nemulțumirile, emoțiile neplăcute, repetate, necazurile, viața agitată și dezordonată, nesiguranța, teroarea de eșec pot provoca traume psihice capabile să genereze o nevroză. Dar cauza cauzelor în declanșarea unei astfel de boli o constituie conflictele în sfera profesională, în viața de familie și în cea sexuală. Evident că nu toate aceste conflicte duc la nevroză astenică, pentru că fiecare individ are o structură specifică aparte, un anumit tip de sistem nervos. Predispozițiile genetice măresc considerabil condițiile apariției unei astfel de afecțiuni, la care se adaugă și intoxicațiile cu tutun, infecțiile de orice fel, alcoolul, excesul de medicamente.

Chiar dacă este o boală a creierului, asta nu înseamnă că nu se produce o perturbare și la nivelul întregului organism. Semnele cele mai des întâlnite sunt oboseala, durerea de cap și insomnia.

Oboseala având un caracter special, individual, este continuă și apare de regulă dimineața, la trezirea din somn. Bolnavii se trezesc mai obosiți decât la culcare. Ea nu cedează nici cu medicamente, nici la repaus sau odihnă în pat, deseori fiind însoțită de irascibilitate, de neputința de a se liniști și destinde, de senzații cu totul și cu totul neplăcute, penibile.

Concluziunez, aducându-vă la cunoștință că cercetările de ultimă oră demonstrează că un consum de cafea - chiar și atunci când nu se face abuz - conduce la extragerea calciului din oase, mai cu seamă la adulți, accelerând procesul de osteoporoză.

Alcoolul, chiar dacă este folosit pentru a crea voie bună, ambianță, antren, într-un cuvânt, el aduce mai mult durere și suferință decât bucurie. Când îți-ai numai căpi oameni de talent și de valoare s-au pierdut și se mai pierd din cauza lui!... Consumând regulat băuturi spirtoase, chiar dacă nu se îmbată, individul nu-și dă seama cum își otrăvește organismul și încet, încet, devine un alcoolic cronic. Zi de zi, an de an, el introduce în organism o cantitate de alcool. Rețineți, vă rog, nu cantitatea de lichid băut conține, ci cantitatea de alcool pe care acesta o obține. Astfel, 250 ml de bere, 100 ml de vin alb, 75 ml de vin roșu și 25 ml de rachiu conțin aceeași cantitate de alcool pur: 10 ml. Alcoolul distruge organismul încet și sigur, el nu este un prieten, ci un dusman diabolic al omului, care se pomenește la un moment dat cu o boală gravă și pe care de cele mai multe ori nu o mai poate vindeca. Alcoolul nu este un stimulent, ci un sedativ - depresiv al sistemului nervos central, care distruge celulele cerebrale pentru că determină reducerea cantității de apă necesară din ele. Este o falsă impresie că vă încălzesc, mai degrabă vă răcesc, pentru că intensifică transpirația și pierderea de căldură a organismului, este responsabil de spargerea vaselor de sânge și diminuează capacitatea ficatului de a prelucra grăsimile. Secătuiește corpul de vitaminele B1, B2, B6, B12, C, K, acid folic, zinc, magneziu și potasiu, iar în timp, cauzează vătămarea tuturor organelor interne.

Alcoolul te face din om neom, îți amortește simțurile și reflexele, îți pierzi controlul, te crezi zmeu, toți trebuie să îți se supună, acum vrei să rezolvi toate diferențele, acum îți se năzare orice, că s-a uitat unul urât la tine, că te-a înjurat, că te-a înșelat (cândva), că te-a jignit, că nu este bună mâncarea, că apa este prea fierbinte etc. Deveniți mai rău decât cel mai feroce animal. Vă urcați la volanul mașinii și... curmați vieți omenești, violați și... produceți traume psihice pe viață. Dar cel mai frecvent, aveți întotdeauna ceva de împărțit cu soția, că nu vă înțelege, că vă înșală, că se uită la alții, că de ce se îmbracă așa, că de ce se coarțăză, că de ce își cumpără un anume obiect, că ce-i trebuie curs de înot (fitness, aerobic, yoga, gastronomie etc.), ș.a.m.d.

Durerea de cap apare ca o senzație de apăsare pe craniu, cu greutate în gândire, cu tulburări de vedere și de memorie, care nu cedează la calmante și este însoțită întotdeauna de insomnie. În marea lor majoritate, oamenii caută să scape de aceste neplăceri apelând la cafea, ciocolată, alcool, fumat, sucuri sintetice etc.

Cafeaua este un puternic impurificator. Cofeina din cafea este drogul cu cea mai puternică acțiune psihoactivă din câte există, care creează dependență și de aceea trebuie evitată. Cafeaua decofeinizată este chiar mai toxică, deoarece conține solvenți chimici foarte nocivi (aceștia au fost folosiți pentru extragerea cofeinei). Pentru rinichi cafeaua este ca o picătură chinească, pentru că ei îi trebuie cel puțin 28 de ore ca să fie eliminată. Aici nu conține decât bem o ceașcă sau 3-4, pentru rinichi aceeași sarcină dificilă rămâne. Ea este periculoasă și pentru stomac și intestin pentru că formează acid, diminuează vitalitatea organismului și predis pune la boală. De asemenea ea secătuiește organismul de vitaminele din complexul B, vitamina C, zinc, potasiu, minerale, provoacă mănăchiri rectale, poate determina afecțiuni benigne ale sângelui și afecțiuni ale prostatei. Adesea mari băutori de cafea suferă de nervozitate crescută, pentru că eliberarea zahărului depozitat în ficat generează o dereglare a sistemului endocrin - se epuizează suprarenalele și apare o stare hipoglicemică - și pentru că o cantitate mare de cofeină se acumulează în țesuturile adiposase, eliminându-se cu greutate.

Cafeaua este considerată unul din factorii generatori de hipertensiune arterială și de apariția cancerului la vezica urinară și la căile urinare inferioare. Persoanele care beau zilnic câteva cești de cafea prezintă un risc de a face infarct cu 50% mai mare decât al celor care nu obișnuiesc să bea cafea. La teste efectuate pe animalele de laborator s-a demonstrat ca incidența cea mai mare a cancerului este determinată de cafeaua decofeinizată.

Bine, mă veți întreba poate, că sunt oameni de-al noștri care după ce au băut o cafea simt că înăuntră oboseala și au o senzație de claritate în gândire, că au la îndemână cel mai veritabil purgativ etc. Da, ceva adevărat există. Cofeina acționează în mod direct asupra sistemului nervos central, determină aceste avantaje, dar comparativ cu dezavantajele expuse mai sus, nu se merită, credeți-mă.

Neomul din acest bețivan nu și-a pus niciodată întrebarea cum ar reacționa dacă măcar o dată pe an rolurile s-ar inversa. El, pentru că este bărbat în casă, „stâlpul familiei“, își permite orice, iar „sclava“ sa trebuie să fie umilită, să-l descalțe, să-l dezbrace, să spele acolo unde el a vomat, să spele pantalonii pentru că el a uitat că nu este la closet, să suporte urletele și hachițele lui etc. Că te vei îmbolnăvi tu, ființa umană ratată, nu este nici o nenorocire, dar ai cel puțin respect, dacă nu milă, față de soția ta, față de copii tăi, pentru că ei în mod sigur se vor îmbolnăvi. Oameni buni, fraților, dragii mei, am întâlnit „bestii“ care aveau o plăcere diabolică să vadă lacrimi și suferință, sau, ce este mai umilitor, atunci doreau să facă dragoste cu soția lor, în halul acela în care erau.

Vă las pe voi toți să judecați un astfel de comportament „uman“. Dar cel mai mult aș vrea ca voi, cei care sunteți într-o simbioză cu paharul, cu alcoolul, respectați-vă pe voi ca oameni, pe cei de lângă voi ca fiind creații ale aceluiași Dumnezeu, protejați-vă reciproc sănătatea.

Un alt factor cauzator de boală, care afectează în special neuronii și glandele, provocând tot felul de suferințe, mentale și fizice, este **gelozia, neîncrederea, anxietatea**. Gelozia și invidia sunt sentimente cu adevărat devastatoare.

Starea internă a femeii determină în bună măsură comportamentul bărbatului. Nu gratuit se spune: *„O femeie nobilă se cunoaște nu după cum se comportă ea ci după cum se poartă bărbații cu ea“*.

Deci, comportarea tactică a bărbatului o determină femeia iar comportarea strategică a femeii – bărbatul. În schimb starea interioară și exterioară a familiei depinde de ambii soți. La baza unui cuplu solid și fericit stau dragostea, armonia, respectul reciproc, credința în Dumnezeu.

Eugen Preda spune: „dacă dragoste nu e nimic nu e“.

Eu spun altfel: dacă încredere și respect reciproc nu sunt, căsnicia se destramă sau dacă nu se destramă, pentru cel puțin unul dintre soți ea devine un calvar.

Pierzându-se cele două sentimente partenarii încep să-și arunce vorbe grele, se acuză reciproc, își macină nervii zi de zi, se suspectează reciproc (sau nu), se urmăresc reciproc (sau nu) etc. Gelozia lor mutilează în primul rând sufletele copiilor și abia apoi apar stări tensionale la serviciu în relațiile cu colegii, în relațiile cu rudele, vecinii, prietenii.

Deoarece gelozia nu înseamnă nimic altceva decât ură, se blochează structura energetică de la nivelul capului și inevitabil apar traumatisme craniene, morți subite, scleroză în plăci, scade acuitatea auditivă și vizuală, se produc inflamații ale căilor respiratorii, apare cancerul. Soția care se supără și își blamează soțul, își programează copiii pentru blamare, care vor căpăta un program de distrugere a tatălui, de câteva ori mai intens.

Fără riscul de a greși, vă spun că între gelozie și boală se poate pune un semn de egalitate, întotdeauna gelozia a generat boală. Sunt femei (bărbați) care numai pe baza unor vorbe aruncate de un coleg, vecin, rudă – așa ziși prieteni – încep să-și terorizeze soțul (soția). Nici unul dintre ei nu stă să analizeze cu mult discernământ: ce interes are respectiva persoană de a transmite acea informație, cui vrea să aducă atingere (pe cine vrea să lovească), în ce concurs de împrejurări se produce această „turnătorie“ sau dacă în comportamentul partenerului a intervenit ceva, dacă există vreo legătură, o asociere între comportamentul acestuia și informație.

Am întâlnit un cuplu care s-a destrămat dintr-o „prostie omenească“. Soția, un om cu un psihic labil, foarte ușor influențabilă (nu de soț, de cei din jur), cu o cultură despre viața precară, cu un pronunțat complex de inferioritate raportat la pregătirea celor doi, timp de zeci de ani, a făcut din căsnicia sa teatrul unor dispute aprinse, care avea drept „combustibil“ numai șușoteli, bârfe, „faceri de bine“ etc. Nu a existat nimic palpabil, compromițător, nu suporta ideea că soțul său lucrează în birou cu alte femei, că trebuie să-și salute colegile de serviciu și câte și mai câte. Concluzia: după exact 21 de ani de căsnicie el s-a îmbolnăvit grav, iar după câțiva ani au divorțat. Chiar tu, Dane, m-ai întrebat acum câțiva ani, când ți-am povestit cazul, că teoretic boala soțului ar fi trebuit să le cimenteze căsnicia. Ai dreptate, așa ar fi trebuit, dar practic nu s-a întâmplat așa.

Acum doamna, în loc să respecte suferința soțului și mai mult, îi cerea să justifice fiecare minut, chiar dacă ajunseseră să lucreze amândoi în aceeași instituție. Toată viața aceeași doamnă a căutat să-și transforme soțul și pe cei din jur, în loc să caute să se transforme ea însăși, a proiectat asupra soțului gânduri de neîncredere și ură.

Sunt de acord că femeile devin iritabile și răutăcioase din cauza lipsei de atenție și de respect, dar as vrea să-l văd pe acel bărbat care zile și nopți la rând să-și „pareze” furturi, pahare, cuvinte grele, insinuați, neadevăruri și care să se comporte ca în luna de miere. Oricât de mare fi-ar fi paharul tot se umple odată și odată. Aproape în toate cazurile, acolo unde a existat gelozia, s-a instalat și boala. Marea majoritate a divorțurilor a avut drept cauză gelozia.

De ce oarmani buni? Nu v-ați cunoscut înainte, nu v-ați luat din dragoste (exclud căsătoria din interes), nu v-ați făcut reciproc jurăminte, nu știți că atunci când Dumnezeu a făcut bărbatul și femeia a zis:

<Din această cauză un bărbat sau o femeie își vor părdiși iarăși și mama și se vor uni cu soția lui sau cu soțul ei, iar cei doi vor fi una?>

Referindu-se la acest lucru Iisus le-a spus discipolilor:

<De aceea ei nu mai sunt doi, ci unul singur. Astfel, ceea ce a unit Dumnezeu, omul să nu despartă>.

De ce să ajungeți la despărțire din motive stupide? Amintiți-vă mereu că întotdeauna între două ființe care trăiesc împreună au apărut probleme, ciocniri temperamentale, perioade tensionate. Nu arătați prietenilor aspecte dificile apărute în căsnicie, respingeți cu vehemență informațiile, „sfaturile” ce vizează căsătoria voastră, abțineți-vă de la critici și nu vă răzbuнаți pe soț (soție), făcându-i reproșuri în public.

Dacă acceptați aceste „sfaturi”, spuneți-i soțului (soției) sursa acestora, veți verifica împreună și veți afla adevărul. Altfel, îl veți pierde pe omul de lângă voi și veți rămâne cu acești „prieten” de paie, cu aceste „cărpe”, cu acești „șerpi”, care din invidie pe voi (arătați și vă comportați mai bine ca ei), și pe căsnicia voastră, varșă venim. Criteriul după care puteți verifica sfaturile ce vi se dau este să respectați una din regulile de aur:

„Să nu faci altora ceea ce tu nu vrei ca alții să îți facă ție”.

Nu discutați decât cu oameni competenți despre problemele dintr-o familie sau prietenilor să vă dea sfaturi când aveți dificultăți în viața de cuplu. Familia nu dă întotdeauna statul cel mai bun, aici membrii ei sunt subiecți și sunt subiecți în aprecieri. Renunțați la sentimentul de invidie. Doriți din toată inima ca fiecare ființă să se bucure de abundență, să ducă o viață fără lipsuri și plină de fericire și bucurii. Chiar atunci când simțiți că vă irită succesul cuiva, armonia în căsnicia altuia, începeți să vă rugați pentru fericirea și prosperitatea lor. Eliberați mintea de toate gândurile de ură și invidie, de toate sentimentele cu vibrație joasă. Fiți mereu vigilenți și nu vă lăsați influențați de vreo sugestie negativă ce poate veni de la cei din jur. Dacă vreți să aveți și voi ceea ce au alții, atunci trebuie să dați; pentru a primi trebuie să oferiți. Încetați să cereți fără a da nimic în schimb, căci nimic nu este gratuit.

Iată ce ne învață Iisus:

„Fiți milostivi, ca să primiți milă. Iertați-i pe alții, ca să fiți iertați. Cu măsura cu care măsurați, vi se va măsura. Ceea ce faceți altora așa vi se va face și vouă. Ceea ce dați vi se va da. Așa cum îi judecați pe alții, la fel veți fi judecați. Așa cum îi sluiți pe alții, la fel veți fi sluiți. Pentru că Dumnezeu este drept și răsplătește pe fiecare după faptele sale. Ceea ce seamănă fiecare, aceea culege”.

Luși aminte, *ura dezbindă întotdeauna ceea ce unește iubirea*. Aceste sentimente de care am vorbit până acum, în afară de faptul că sunt josnice, răutăcioase, sunt și extrem de nocive pentru sănătate. Ele determină creierul să producă substanțe care vă slăbesc imunitatea naturală, creează condiții favorabile apariției bolilor și suferințelor.

Nu mai fiți negativiști, nu vă mai căutați eșecul cu înmărmărea. Nu mai puneți răul înainte, că doar doar o ieși bine, și nu vă mai alimentați cu idei și convingeri de genul: „Pe mine nu mă ajută un asemenea regim”, „Eu nu voi reuși să țin un asemenea regim”, „Pe mine întotdeauna norocul m-a ocolit”, „Nu cred că are rost să mă încerc, din moment ce până acum am ratat mereu în viață”, „Eu nu pot să cred că voi reuși”, „Atât am încercat până acum, încât m-am săturat”, „Parcă sunt blestemat, nimic nu-mi reușește” etc.

Cu certitudine nu veți realiza nimic în viață dacă vă autoprogramați pe eșec, dacă de fiecare dată jucați rolul „fatalistului”, al „ghinionistului” și nu pe cel al câștigătorului. Totul, absolut totul se răsfrânge negativ asupra sănătății voastre.

Nu numai că apar disfuncții la nivelul sistemului nervos central, în cutia craniană, sau „panoul de comandă”, cum îmi place mie să spun, dar bolile se instalează cu siguranță și în alte părți ale organismului. Un prim segment este acela al tractului digestiv - stomac, duoden, intestin subțire, intestin gros - care asigură digestia și asimilarea alimentelor ingerate.

Și totuși, pentru a nu fi acuzat că procesul de digestie nu începe în stomac, așa cum am arătat mai sus, vă spun câteva cuvinte despre fiecare element al sistemului digestiv.

Procesul de digestie începe în gură prin mărunțirea hranei și amestecarea ei cu salivă.

Dinții sunt aceia care rup și frământă alimentele, transformându-le, prin acțiunea salivei, într-o masă lichidă, ușurând în proporție de 98% munca stomacului. Toți știm acest lucru, dar foarte puțini, nepermis de puțini, ne îngrijim să avem în permanență dinții sănătoși.

În cercetările făcute asupra unui număr de insule din Marea Sudului (Oceanul Pacific), s-au făcut comparații între grupe de băștinași care încă nu veniseră în legătură cu civilizația și în primul rând cu alimente importate, și grupe care cunoscuseră „binecuvântările” civilizației și foloseau de mai mult timp alimente importate (făină albă, dulciuri, zahăr).

La insularii ce trăiau natural s-a observat o mare imunitate în ceea ce privește cariile dentare: toți dinții erau creșcuți regulat. Din 1000 de dinți consultați s-au găsit doar 6 atinși de carii. În schimb, la insularii „atinși” de civilizație, s-au găsit de multe ori o așezare necorespunzătoare a măselelor și defecte ale maxilarelor. Din 1000 de dinți controlați, 300 erau bolnavi.

Sau un alt caz. Într-o localitate (sat) din Finlanda, la extremitatea nordică a acesteia trăia o comunitate care nu cunoștea în detaliu „binefacerea” civilizației. Aceștia își pregăteau pâine numai de 3 ori pe an și în cantitate care să le ajungă de la o preparare la alta.

Nici un locuitor de aici nu știa ce este aceea o carie dentară sau o durere de dinți. Într-un an, din acea localitate, au plecat la studii în Europa un număr de șapte tineri. După anii de studii s-au reîntors în sat, într-un binemeritat concediu, după care trebuiau să revină pe continent pentru a-și lua în primire posturile. Fără excepție, rețineți vă rog, fără excepție, toți tinerii aveau carii dentare și extracții.

Concluzia este una singură și care este îmbibată de mult adevăr: dinții nu trebuie să fie dezobișnuiți de o masticare dură, un aliment moale nu are cum să exercite o presiune asupra rădăcinii dintelui, să o irige corespunzător cu sânge și să o hrănească. Arătați-mi, vă rog, un animal care în viața lui face vreo carie dentară, atât timp cât își respectă tipul de hrană pentru care a fost creat.

Bolile pricinuite de o dantură stricată, se numesc boli (focare) pentru că la rădăcina dintelui, adesea fără dureri, se formează un focar de puroi vizibil doar la o radiografie, focar ale cărui secreții otrăvitoare (toxice) sunt purtate pe calea sângelui și a nervilor la toate organele corpului. Dintre cele mai răspândite boli de focar fac parte bolile de inimă, de circulație, de rinichi, reumatismul articular, sciatica, reumatismul muscular, bolile de nervi, de stomac, de intestine și ficat.

Dinții atacați de carii sunt un semnal de alarmă pentru revizuirea radicală a obiceiurilor de viață; ei sunt o somajie (avertizare) de a părăsi imediat hrana nenaturală și devalorizată. Atât cariile cât și bolile gingiilor sunt un indiciu că întreg organismul este bolnav din cauza unei nutriții defectuoase. Deoarece germenul pentru dezvoltarea cariilor începe din copilărie, este o iluzie să credem că o vindecare a cariilor la maturitate se poate realiza, nici dacă am folosi crudități 100%, chiar dacă aceasta limitează întinderea bolii.

Astăzi este cât se poate de cert că zahărul curat, alb, demineralizat, poate grăbi apariția cariilor. Zahărul, deși este de natură organică, prin rafinare dispar enzimele, ca și toți ceilalți constituenți atât de necesari vieții. El atinge dinții la exterior, apoi ajunge în sânge și în ficat, unde pentru a fi metabolizat, fură din rezervele organismului de calciu, magneziu, crom, vitamine din grupa B, enzime. Ba mai mult, dereglează metabolismul colesterolului, favorizând fixarea sa pe pereții arterelor și venelor și apariția bolilor coronariene.

Și iată de ce nu sunt de acord cu metoda de fluorurare a dinților. Și astăzi parizanii și adversarii fluorizării continuă să se certe. Pentru parizanii fluorului în prevenirea cariei dentare totul este bun cu condiția să existe fluor în apa de băut, în pastele de dinți, în soluțiile de clătire gura. De ce, deci, nu s-ar pune în țânză, în lapte, și, bineînțeles, în zahăr, pentru că toate acestea sînt responsabilele dulciturilor industriale în starea dentară deplorabilă a civilizației noastre. Nu este vorba, vai, de glumă, căci măsurile acestea au fost efectiv preconizate. În schimb, în mod regretabil, s-au trecut sub tăcere lucrări datînd de zeci de ani, și de atunci confirmate, denunțînd primejdiiile fluorurării: pe lângă accidente renale și cancere în evoluție (lucrări americane și japoneze), riscuri de catastrofe la nivelul emailului dentar, mergînd până la pierderea întregii dantur.

Astfel, fluorul, a cărui utilitate nu este pusă la îndoială în doze infinitesimale, nu poate fi prescris decât de medic, pentru cazuri particulare, și pe răspunderea lui (lucru valabil pentru toate elementele generale, ca și pentru buna stare a danturii, o alimentație de calitate (nutriști) va rezolva problema. Ofertrea bombanelor copiilor mici, ca recompensă pentru rezultatele bune de la școală, ca și termecătoarelor lor mîmici de toate vîrstele, care își mai permit încă, destul de des, accesă de stăruire supremă, va fi un semnal de alarmă pentru cine înțelege să-și păstreze dinții sănătoși și o respirație plăcută. Fluorul substranelor pentru spălat pe dinți apare ca un instrument inutil, dar nu mai puțin primejdios decât altele... și, fiecare are dreptul să-și aleagă o pastă „personală” potrivit formulei convințătoare a publicității.

Dragii mei, dacă vă doriți o dantură și o cavitare bucală sănătoasă renunțați la periută și pastă de dinți. Vă recomand o metodă care vă va scuti de toate neplăcerile pentru tot restul vieții.

Se vară aproximativ șapte picături de ulei (florarea soarelui sau măsline) pe o farfurioară sau într-un capac (dop) de sticlă; se adaugă un vîrț de cuiș de sare de mare (o cantitate mică), se amestecă cu degetul arătător și pasta este gata pregătită. Se ia o cantitate de apă în gură și se împinge puternic printre dinți, la fel ca la terapia cu ulei, după care se scuipă.

Zahărul străbate cu ușurință sistemul subțire, ajunge în sânge, provoacă acidifierea acestuia și dă o stare de hiperglucemie. Apare imediat o rapidă excitație fizică și psihică. Pancreasul primește șocul și secreta mai multă insulină decât normal, avînd drept consecință scăderea zahărului din sânge sub limita normală. După aproape 14 minute se instalează o stare de hipoglucemie ce se manifestă prin oboseală, stare de somnolență, lipsă de vitalitate. De această dată este biciuit și ficatul, care transferă o parte din rezerva sa de glicide sîngelui. Asemenea alternanțe dereglează și epuizează sistemul nervos.

Știm cu toții că zahărul produce sete, că este un corp străin, iar lichidul ingurgitat este necesar pentru a potoli și a dezinfecă. Acest fapt are consecințe deosebit de grave: țesuturile se umflă (ca și pereții arterelor), se îngustează venele și crește tensiunea arterială, greutatea Neutrizarea vitaminelor B1 provoacă boli ale sistemului nervos, tulburări de memorie, palpitații, amețeli, ulcere ale stomacului și gambelor, boli de circulație, degertături.

Pe drept cuvînt se spune despre zahăr că este „moartea albă”; după carne, el ocupă primul loc în scurtarea vieții. În subalimentație nu numai calciul este sustras dinților ci în primul rînd magnezium (dentină) și fluorul (smaltul).

Cerealele, zarzavaturile, leguminoasele și în general toate ierburile conțin o cantitate mare de fluor comparativ cu țîna care nu conține deloc.

Prin procesul tehnologic de obținere a țînei această rămăne fără minerale și fluor, este practic un veritabil alb și curat amidon. La fel de demineralizat este și zarzavatul fierț sau „îmobilat” cu sare de buclărtie. Pentru o dantură sănătoasă avem nevoie de o pâine ce conține toate componentele grăului (cele mai multe vitamine se găsesc în coaja bobului de grâu), ca și de zarzavaturi nefierț.

Nu gresim în nici un fel dacă acceptăm neconditionat ideea că o dantură stricată aduce boala în organism, iar un dinte lipsă produce disconfort (chiar interupți, scurticuit) energice. Nu ocolim sub nici o formă cabinetul dentar, oricît, ar costa, altfel veți cumpăra sănătatea cu bani grei.

Introducem apoi buricul degetului arătător în pasta pregătită și masăm energic dinții și gingiile, mai întâi de sus în jos, apoi de jos în sus și în sens longitudinal. O mișcare realizată din încheietura mâinii activează și face operația mai eficientă. Nu se va uita masarea feței linguale și palatinale (partea inferioară a cavității bucale) a dinților. Degetul curăță perfect smalțul, masează gingiile pe care le tonifică activând circulația sanguină. Dacă gingiile sângerează și sunt ușor retrase, se va masa de la rădăcină către coroana dintelui. Se va continua operația până ce se aude un zgomot asemănător celui pe care îl produce un deget umed alunecând pe o sticlă. Acest zgomot indică faptul că dinții sunt curați. Durata totală a acestei operații este de aproximativ 3 minute. Veți fi surprinși cât de bine și de rapid este curățat smalțul dinților, aceștia recăpătându-și strălucirea naturală.

Dacă în compoziția descrisă (ulei+sare de mare) se adaugă și un vârf de cuțit de cenușă de lemn de esență tare (stejar, fag, carpen, ulm, alun) sau cenușă de pătlăgele vinete (descrie mai jos) veți avea la dispoziție cea mai naturală și eficientă pastă de dinți.

Fără a fi un detergent, sarea marină curăță foarte bine și grație proprietăților sale osmotice și higroscopice, ea favorizează irigarea gingiilor. Sarea activează de asemenea salivarea, iar saliva se știe că este cel mai bun antiseptic al cavității bucale. Masajul cu sare marină înlătură celulele moarte ale mucoasei bucale, iar depunerile de pe dinți sunt eliminate. Sarea marină acționează împotriva depozitării de tartru (piatra calcaroasă de pe dinți), menține sau restabilește echilibrul fiziologic al gurii.

Sănătatea gingiilor asigură sănătatea dinților. După numai câteva zile gingiile inflamate, moi și sângerânde, devin roșii și ferme, reurcă spre coroana dintelui și susțin bine dinții. Dacă doriți, la amestecul de ulei și sare se poate adăuga argilă verde, făcând astfel o pastă sau cenușă vegetală, care determină o mai bună curățare, fără a avea însă efect abraziv. Dacă puteți să calcinați (a prăji, a usca la foc puternic) pielea de la pătlăgelele vinete și apoi să transformați cenușa în pulbere, veți obține un excelent tonic pentru gingii. Culoarea acestei paste este neagră, însă ea este foarte eficientă, constituind totodată un remarcabil dezodorizant al gurii.

În cazul în care o persoană are respirația greu mirositoare, este suficient să ia câteva cristale de sare de mare pe care să le sugă și mirosul va dispărea. Este de la sine înțeles că sarea de mare nu elimină cauza, care poate fi, de exemplu, o digestie proastă (stomac), dinți cariati, abces dentar.

Ca să asigurați o sănătate cât mai bună dinților respectați, vă rog, următoarele reguli:

1. Evitați zahărul. Unii specialiști afirmă: „Evită zahărul și vei fi fără carii!”. Modificând ambianța din punct de vedere chimic la nivelul cavității bucale, zahărul favorizează cariile dentare și tot el este la originea degenerescenței danturii copiilor. Bomboanele lipicioase, caramellele sunt în special nocive, deoarece zahărul rămâne mult timp în contact cu dinții. După ce ați consumat un desert pe bază de zahăr, clătiți-vă bine gura cu apă curată.
2. Evitați să supuneți dinții la diferențe bruște de temperatură, cum ar fi, de exemplu, a bea o cană de ceai fierbinte imediat după ce ați mâncat o înghețată sau să beți o cană de apă rece după o supă fierbinte. Aceste diferențe de temperatură pot să deterioreze smalțul și să-l fisureze.
3. Când este soare profitați pentru a vă expune nu numai ochii (cu pleoapele închise, dacă soarele se află deasupra liniei orizontului), ci deschideți larg gura, îndepărtând buzele, pentru a descoperi gingiile și lăsați razele de soare să intre în gură; numai așa ultravioletele traversează smalțul dinților purificând țesuturile în profunzime, fără a le irita;
4. În timpul zilei, oricând doriți, împingeți cu molarii maxilarului superior peste molarii maxilarului inferior, incisivii inferiori rămânând puțin în spatele celor superiori, apoi contractați mușchii masticatori, strângeți cu forță și apoi relaxați maxilarele; astfel dinții se înfundă ritmic în alveolele lor. În acest fel se masează țesuturile în profunzime, ceea ce completează masajul gingiilor și stimulează irigația sanguină în interior. Repetați acest exercițiu de mai multe ori pe zi. Unul la trei minute de ședință este suficient pentru a asigura o excelentă irigare sanguină a întregii danturi și ajută la păstrarea acesteia în perfectă stare.

Limba are un rol deosebit în cavitatea bucală, îndeplinind trei funcții de bază:

1. Preia bolul alimentară și prin activități mecanice (gen malaxor) ajută la mestecarea alimentelor și la îmbibarea acestora cu salivă.
2. Este principalul organ al gustului;
3. Pe timpul nopții ea realizează salubritatea organismului, adunând o foarte mare cantitate de toxine. Numai cunoscând asemenea însușire și nu vă permite să vă începeți ziua de lucru fără să faceți terapie cu ulei.

Blamăți-i sau compătimiți-i pe cei care - așa cum mai meritu la pat (oare cum o fi să mănânci nespălat ?).

Dacă voi, oameni buni, imediat cum v-ați trezit dimineața, faceți terapia cu ulei, evitați recidivarea toxinelor, iar dacă după terapie vă masați gingiile și dinții cu ulei amestecat cu sare de mare, nu numai că veți avea un tonus deosebit în ziua ce o începeți, dar veți ajuta organismul să lupte cu tot felul de agresiuni interne sau externe. După ce mănâncarea a fost bine mestecată și insalivată ea pătrunde în esofag, fiind antrenată de mai departe cu ajutorul așa-numitului peristaltism - mișcări ritmice de contracție și relaxare a peretelui muscular, cu rol de a împinge bolul alimentară de-a lungul tubului digestiv.

Stomacul poate fi asemuit cu un laborator chimic și este cel mai încălzitor segment al traseului digestiv, având o capacitate de un litru și jumătate, uneori chiar mai mult. Cu excepția alcoolului nici o altă substanță ca atare nu este absorbită prin pereții stomacului. În stomac alimentele sunt supuse unor prelucrări și modificări cu ajutorul sucului gastric, pentru ca după aceea, prin intermediul pilorului (orificiu gen supapă), să treacă în duoden și apoi în intestinul subțire. Alimentele, ingerate în mod obișnuit la o masă, părăsesc stomacul într-un interval de trei până la cinci ore. Materialele lichide, ca supele de exemplu, părăsesc stomacul mult mai repede; grăsimile însă rămân un timp mai îndelungat. Stomacul nu este indispensabil digestiei. Cea mai mare parte a procesului de digestie are loc în afara stomacului. Dacă alimentele nu sunt bine masticate și insalivate, în loc să se producă un proces normal de digestie, conținutul stomacului se transformă într-o masă putredă și descompusă, caz în care avem de a face cu fenomenul de fermentație. Toți cei care și-au făcut un obicei de a mănca repede, în picioare, în stări psihice necorespunzătoare, în locuri improprii (aglomerație,

Din această cauză - deseori din motive neîntemeiate - fac ușor leziuni care nu rezistă atacului sucului gastric și care începe să digere propriul perete stomacal, ducând la formarea ulcerului gastric tipic.

La aceste "motive neîntemeiate" se mai adaugă și așa numiții "factori declanșatori" obiectivi, cum ar fi: viața particulară (lovituri ale soartei), felul de viață (dezordonată, alimentație haotică), funcție socială (eforturi fizice sau răspunderi mari), relații familiale și economice (gospodăresii), sau "factori declanșatori" subiectivi, cum ar fi: supăratrile, grijele, neliniștea, lipsurile, într-un cuvânt, tot "ceea ce tocesc nervii", și care, toți la un loc, creează o stare boală vizibilă de încordare a centrilor nervoși din creier, o irigare anormală cu sânge a țesuturilor, ceea ce favorizează apariția ulcerului. Dar această tulburare nervoasă a irigației cu sânge poate fi cauza apariției unor afecțiuni și la alte organe ca:

Observați, vă rog, ce legătură strânsă este între peretele stomacului și sânge și, în primul rând, ce mult depinde sângele de o alimentație corectă.

Nu pot să trec mai departe dacă nu amintesc de câteva "delicatese" care amplifică boala stomacului și implicit a întregului organism.

Este laptele de vacă, atât de necesar în alimentația omului? Aduce el ceva valoros pentru sănătatea lui? Este chiar atât de indispensabil?

Numeroase studii arată că organismul uman poate descompune lactoza și proteinele (care de altfel sunt greu digerabile) din lapte, până la vârsta de 3 ani. După această vârstă, practic aduceți în organism balast care alterează sănătatea. Sunt statistici care arată că în țările unde se consumă multe lactate, există și o rată înaltă a osteoporozei. Paradoxal, dar prin consumul de lactate, organismul pierde calciu și favorizează demineralizarea oaselor.

Vă mai întrebați de ce aveți colite (de fermentație sau de putrefacție), acnee, astm, infecții de toate felurile, sensibilitate la răceli, artrită reumatoidă, spasmofilie, chisturi, calculi, ciocuri de papagal, paraziți intestinali, gaze etc.? Dacă da, atunci sfatul meu este să renunțați la lapte dulce, brânză (telemea), caș, urdă, ca să nu sporiiți veniturile fabricanților de medicamente. Cu restricție - în cantități moderate - totuși puteți consuma unt de casă, iaurt, smântână, lapte acru. Dacă acestea provin de la capră - laptele său, din punct de vedere al compoziției, se aseamănă mult cu laptele matern - veți avea un aliat de nădejde în menținerea sănătății.

Mă veți întreba: "Bine, dar sunt oameni care toată viața au consumat lactate și au atins vârste înaintate". Unde este logica? Aici nu este vorba de logică, dar vă pun aceeași întrebare ca la fumat: "Sunteți siguri că aveți aceeași zestre genetică?" Oare nu ar fi bine să vă luați măsuri de protecție și să nu mai fiți sclavii gusturilor, al poftelor și al obiceiurilor moștenite? Hormonii din laptele de vacă se transmit omului și produc perturbări de natură fiziologică. Chiar și o gură de lapte sau de produs de cofetărie cu lapte, poate deregla procesele metabolice din organism.

Arătați-mi un mamifer înfărcat care mai bea lapte, sau un mamifer care bea laptele altei specii (nu mă refer la creaturile convertite greșit de om). Atunci vă întreb: "Omul de ce procedează așa?" Reflectați, vă rog, și nu vă mai încredeți în cei care vă îmbie să vă sporiiți cantitatea de calciu, prin consumul de lactate. Despre laptele praf nici nu vreau să amintesc, așa cum se prepară, câți coloranți și elemente de sinteză îl compun, nu este bun nici de îngrășământ pe un teren arabil.

Una din căile cele mai rapide de a vă paraliza sistemul imunitar, este să mâncați zilnic (sau aproape) margarină și alimente îndelung prăjite. Exagerând cu margarina și cu alte grăsimi hidrogenate crește

incidența diverselor forme de cancer, ateroscleroză, bolile cardiace, bolile autoimune, candidozele, paradontozele, hipertensiunea arterială etc. Atunci când margarina înlocuiește grăsimile naturale esențiale membranele globulelor albe înglobează uleiurile hidrogenate în structura lor și se rigidizează. Globulele albe își încetinesc funcțiile devenind astfel slabi luptători, lăsând organismul pradă tuturor tipurilor de afecțiuni. Infecțiile cu bacterii, ciuperci și virusuri găsesc mai ușor condiții prielnice de instalare.

De fapt margarina este unul din cele mai toxice alimente scoase pe piață de industria chimică. Este un aliment sintetic care înlocuiește untul, având o structură moleculară asemănătoare... plasticului. Ea a fost scoasă de americani, în timpul celui de al doilea război mondial, când untul a dispărut de pe piață și când au apelat la uleiurile vegetale pentru a obține un substitut. Au obținut acest produs prin încălzirea diverselor uleiuri vegetale (inferioare, mai ales reziduuri), la peste 500°F, hidrogenându-le și adăugând coloranți pentru culoare și gust și nichel drept catalizator, pentru a le întări.

Vă ofer, dragii mei, posibilitatea de a alege: VIAȚA SAU MOARTEA.

Băuturile răcoritoare din comerț, **sucurile sintetice**, conțin acid fosforic, acid malic, acid carbonic, acid eritorbic etc. Acizii naturali malic și citric sunt de natură să devină alcalini în interiorul organismului, dar nu tot astfel se întâmplă cu cei artificiali conținuți de băuturile răcoritoare din comerț. Aceștia odată pătrunși în organism își păstrează caracterul acid, deoarece sunt degradați în timpul procesului tehnologic, la extragerea din fructe, care are loc la o temperatură înaltă. Zahărul alb, cofeina, coloranții, îndulcitorii sintetici, sunt alte câteva chimicale care intră în compoziția băuturilor răcoritoare și sunt dăunătoare sănătății omului.

Cercetătorii britanici au concluzionat că abuzul de băuturi carbogazoase (aici intră în afară de băuturile răcoritoare și apa minerală, sifonul) determină stagnarea dezvoltării copiilor, reducându-le apetitul și făcându-i în același timp iritabili, stări cunoscute sub numele de "sindrom al băutorilor de oranjadă". Multe "băuturi răcoritoare" sunt atât de periculoase (coca-cola, pepsi, oranjadă) încât realmente ar trebui să aibă pe etichetă - cum au în unele țări, țigările, pe pachet - un anunț de prevenire.

Datele statistice arată că în prezent cei mai mulți oameni suferă și mor de două boli: de inimă și de cancer.

Printre cauzele incriminate în producerea acestor două boli grave, un rol important îl are fumatul. În gudronul fumului de țigară se găsește un mare număr de substanțe toxice (peste 2300), dintre care două - benz-pireni și nicotina - sunt deosebit puternice și periculoase. Dacă se fumează un beșor în nicotină și se aprinde de ciocul unei vrăbiuțe, pasărea cade moartă. Cu o picătură pot fi omorâți patru iepuri și un câine. Șapte picături omorâ un cal. Până acum vreo 15 ani se credea că nicotina de la o țigară omorâ 2 oameni. Acum doza mortală pentru un om este o picătură de nicotină. Nicotina, odată intrată în organism, este transportată de sânge în toate organele corpului, în toate celulele, după care este eliminată prin urină. La șapte zile după ce a fumat o singură țigară, în urina fumătorului se mai găsec urme de nicotină.

Din acest exemplu deducem lesne că un fumător consecvent va avea în permanență nicotină în sânge. Unui astfel de fumător, dacă i se va pune o lipitoare, după câteva minute ea cade moartă. Benz-pireni care se găsec în fumul de țigară, este foarte periculos, pentru că el generează cancerul pulmonar.

În statisticile privind mortalitatea prin cancer din America și țările Europei, la sfârșitul secolului XIX cancerul pulmonar ocupa locul al zecelea, iar la sfârșitul secolului XX locul întâi.

Este un adevăr ca fumătorul, cu fiecare țigară fumată, pierde șapte minute din viață. Nicotina care ajunge în sângele fumătorului îi distruge activitatea din viață. Nicotina care provoacă mari tulburări organismului său, acționează asupra vitaminei C, ceea ce provoacă mari tulburări organismului său, deoarece ea este responsabilă de creșterea capacității de muncă, de creșterea rezistenței la boli, de creșterea poftei de viață. Organismul delicat al femeilor este deosebit de sensibil la nicotină. Femeile fumătoare îmbătrânesc înainte de vreme, pielea lor devine palidă, uscată, mușchii se înmoaie.

O mamă fumătoare își intoxica copilul încă înainte de a-l naște, pentru că nicotina din sângele ei trece prin placenta în sângele copilului. Nicotina produce moartea embrionului și de aceea avortul spontan este mai mult întâlnit la femeile fumătoare, iar nașterile premature - când destul de des copii se nasc slabi, bolnavicioși sau morți - sunt de două ori mai mari la femeile care fumează în timpul sarcinii.

Acest gen de băuturi provoacă în timp stări de somnolență, inapetență, insomnii, iritabilitate, infecții renale, tahicardii, iar dacă sunt bătute la masă duc la fermentarea mâncării.

Este o crimă să dai copiilor băuturi răcoritoare din comerț, pentru că ei se vor obișnui cu cofeina și cu celelalte substanțe chimice pe care acestea le conțin și vor deveni dependenți de ele. Îi veți avea pe conștiință iar sistemul lor nervos și cel digestiv vor suferi toată viața.

O bucăciă din aproape orice aliment, când și când, nu este dăunătoare (TOTAL INTERZISE VOR FI CARNEA, CAFEAUA, TUTUNUL, ALCOOLUL).

Ciocolata are o serie de ingrediente periculoase ca: vanilina, cofeina și teobromina, aceasta din urmă fiind cancerigenă și atacând ADN-ul la nivel de celulă.

Consumul masiv de ciocolata duce la:

- obezitate;
- hipotiroidism;
- atrofierea testiculelor;
- atrofierea ovarilor;
- insomnie;
- iritabilitate;
- disfuncții digestive;
- diabet, etc.

În procesul rafinării zahărului, toți nutrienții, vitaminele și mineralele, sunt înlăturate, rezultând un reziduu mort - zahărul alb rafinat. Un astfel de zahăr furnizează numai calorii "goale", de calitate slabă, lipsit de fibre, comparativ cu zahărul din fructe care este foarte bogat în nutrienți de care corpul omenească are nevoie și în plus fructele conțin fibre care favorizează un bun tranzit intestinal. În combinații incompatibile zahărul alb rafinat fermentează formând acid acetic (oțet) și alcool. Reunind la tot ce este sărac în vitamine, la tot ce se obține sintetic, la tot ce este lipsit de fibre, la tot ce excita celula nervoasă, veți putea să preveniți boala, veți avea o stare suferitoare și o siluetă de invidiat.

Odată copilul născut, pericolul tabagismului crește mult în caz că mama sau cineva din familie fumează, sau că mama fumează în perioada alăptării copilului (din laptele mamei nicotina ajunge în corpul copilului). Deosebit de sensibil este organismul copilului, mai ales dacă este silit să respire aerul încărcat de fumul de țigară. Un astfel de copil are toate șansele să fie condamnat, mai ales că devine nervos, are amețeli și vărsături, îi dispare pofta de mâncare, capătă diaree, prezintă tulburări de creștere, prezintă leziuni la nivelul tiroidei, laringelui și plămânilor.

Cum nu se poate de nociv este fumul de țigară inhalat de nefumători, de așa ziși "fumători pasivi". Aerul unei încăperi în care se fumează conține aproximativ 50% din cantitatea de nicotină aflată în țigara fumată. La o săptămână care s-a scurs de când un nefumător a stat într-o încăpere unde s-a fumat s-au găsit în urină urme de nicotină. Se spune că "fumează numai unul dar toți din casă sunt bolnavi". La toți acești fumători involuntari se observă simptome cum ar fi: iritația ochilor, stări de oboseală fizică și intelectuală, palpitații, dureri de cap, dureri de stomac, uneori adevărate crize de anghină pectorală etc.

Doamnelor și domnilor "tutungii", unde vă este respectul față de voi și față de semenii voștri, de ce nu respectați dreptul altora de a avea aer curat? Dacă vă este indiferentă starea sănătății voastre, de ce nu o respectați pe a celorlalți, de ce-i obligați să vă înghită fumul de țigară, cum vă demonstrați atașamentul afectiv față de partenerul de lângă voi? Nu credeți că este un act de om necivilizat, egoist? Rețineți vă rog, sunt trei lucruri care se pot face foarte ușor în această lume: să țineți un post total, să vă schimbați modul de alimentație și să vă lăsați de fumat.

DACĂ VREȚI SĂ VĂ SINUCIDEȚI NU-I OMORÂȚI ȘI PE ALȚII!

Intestinul subțire, în lungime de peste șapte metri, este segmentul în care are loc desăvârșirea procesului de digestie cu absorbția tuturor elementelor nutritive. Aproape toate elementele nutritive sunt absorbite prin pereții intestinului subțire. Mediul prezent în interiorul lui este alcalin, determinat fiind de secreția biliară puternic bazică, de suc pancreatic și secrețiile pereților intestinali.

Mediul alcalin este absolut necesar pentru finalizarea procesului de digestie și absorbție.

Intestinul înseamnă pentru om ceea ce reprezintă rădăcina pentru plante și prin similitudine atunci când planta a cărei rădăcină nu funcționează bine, nu poate trăi, tot așa și omul al cărui intestin suferă. Intestinul constituie "rădăcina" puterii și a capacității voastre de muncă, de aceea a apărut și zicala: "Omul este ceea ce mănâncă".

Între funcția alimentară și funcția intestinului este o relație de interdependență, numai o alimentație sănătoasă poate să păstreze funcția intestinală în condiții "optime de lucru", factor esențial al sănătății organismului. Respectând această relație veți avea parte numai de bucurie, fericire, înțelegere, putere, plăcere de viață, înălțare intelectuală și spirituală. Altfel, vă veți afecta și celelalte filtre de protecție - ficatul și plămânii - care nu pot rezista la o supraîncărcare de durată și vor "permite", evident, fără voia lor, ca substanțele toxice să treacă în sânge și cu acesta în toate organele.

După profesorul Becher, care a studiat în mod deosebit problema autointoxicării prin intestin, toate toxinele intestinale provin în cele din urmă din alimentație și îndeosebi din proteinele alimentelor.

Dacă mai aflați în plus că proteina animală, îndeosebi proteina din carne, împiedică și distruge puterea de apărare a intestinului subțire împotriva bacteriilor, nu ar trebui să vă vină greu, pentru vindecarea intestinului vostru și pentru însănătoșirea voastră, să renunțați pentru TOTDEAUNA la alimentația cu carne. Dacă cel mai ușor de asimilat este fructul, cel mai greu de descompus în elemente pe care corpul să le poată folosi, este proteina. Când consumăm alimente care conțin proteine organismul "alocă" mult mai multă energie decât pentru orice alt produs alimentar.

Carnea constituie una dintre sursele importante de proteine, dar ea se dovedește totodată săracă în minerale, vitamine și hidrați de carbon. Între altele, consumul de carne - s-a constatat statistic - dă naștere unor tulburări multiple în organismul uman, al cărui colon este mult mai lung decât cel al carnivorelor.

Iată principalele tulburări ce pot să apară la un consumator

1. Bacteriile intestinale, în loc să acţioneze ca fermenţi, provoacă putrefacţia bolului alimentar, situaţie care antrenează infiltrarea substanţelor toxice în vasele sanguine; pentru a le elimina organismul va trebui să cheltuiască o cantitate mai mare sau mai mică de energie, care în mod normal ar trebui să fie folosită pentru alimentarea altor funcţii vitale, aici fiind inclusă şi activitatea creierului;
2. Sinteza vitaminei B12 este mult frânată, ceea ce va antrena starea de anemie;
3. Toxinele de origine animală au tendinţa să perturbe metabolismul hidraţilor de carbon, de unde practic apare pericolul diabetului;
4. Substanţele neasimilabile produse în timpul digestiei cărnii, se pot fixa şi creează astfel premizelile apariţiei tumorilor, cel mai adesea cancerigene.

Carnea conţine şi o gamă de elemente direct toxice pentru organismul uman, cum ar fi:

1. Deseuri provenite din vasele sanguine ale animalului tăiat, diferiţi microbi şi urme de medicamente inoculate animalului sub forma vaccinilor, antibioticelor;
2. Substanţe toxice sintetizate de animal în momentul tăierii şi răspândite în întregul sistem sanguin;
3. Bacterii provenind din descompunerea ţesuturilor, care începe imediat după moartea animalului; carnea fiind un bun izolator termic, fierberea sau prăjirea nu ajung niciodată să le distrugă pe toate.

Să spunem că acestea au fost consideratii de ordin igienic. Cred că v-ar "ajuta" într-un fel, să le auziţi şi pe cele de ordin moral: 1. Uciderea îi cauzează animalului suferinţe atroce, acestia resimţind durerea întocmai ca şi fiinţa umană. Vacile în special pot să-şi simtă apropierea morţii şi trăiesc o intensă groază;- 2. Nici un drept natural nu ne autorizează să condamnăm la moarte un animal;
- 3. Practica uciderii animalelor dezvoltă la om insensibilitatea, sadismul şi totala lipsă de respect faţă de viaţă.

Voi mai reveni asupra acestor aspecte.

Iată ce le-a spus Iisus discipolilor săi:

"Nu este scris că la început Dumnezeu a poruncit ca fructele copacilor, seminţele şi ierburile să fie hrana întregii făpturi? ... De aceea, le spun tuturor celor care doresc să fie discipolii Mei: păstraţi-vă mâinile departe de vârsările de sânge şi nu băgaţi mâncăruri din carne în gură, căci Dumnezeu este drept şi bun şi El a poruncit ca omul să trăiască numai cu fructele şi seminţele pământului".

Niciodată carnea n-a fost cea mai bună hrană, iar folosirea ei astăzi ar fi cu atât mai nepotrivită, cu cât îmbolnăvirile animalelor sunt tot mai frecvente (mai ales de germeni tuberculozei şi ai cancerului). Alimentaţia bogată în carne aduce numai prejudicii sănătăţii omului.

Despre porc Creatorul a zis:

"Este necurat pentru voi; să nu mâncaţi din carnea lui şi nici să nu vă atingeţi de trupul lui mort".

Cu toţi ştim că porcii sunt curăţitori de murdărie şi au fost creaţi numai pentru acest scop. Cine îşi poate închipui că trupul unei făpturi vii poate fi sănătos când hrana sa este murdărită? Din partea mea puteţi consuma căta carne doriţi, dar sub nici o formă să nu aveţi pretenţia că sunteţi sănătoşi, sau că nu vă puteţi menţine sănătatea dacă nu mâncaţi carne. Carnea nu vă aduce nimic valoros în organism, nu vă ajută deloc existenţa, în schimb veţi avea parte numai de cancer, tensiune arterială crescută, ateroscleroză, tromboză, hipercalcemie, glaucom, diabet, embolii, formarea calculilor biliari şi renali, artrism, creşterea prostatei, psoriazis, stări alergice, sterilitate, distrofii musculare, intoxicaţi, boli ale pielii, stări nevrotice etc.

Sunteţi inconştienţi, nu vreţi să renunţaţi la obiceiuri, la "regulile societăţii", la "tradiţie", la sfaturile medicale care vă îmbie să consumaţi carne sau, mai degrabă, vă sperie ideea că dacă nu mâncaţi carne sfârşitul vostru se apropie. Dacă aţi cunoaşte avantajele imense ale alimentaţiei naturiste nu aţi proceda aşa şi nu aţi mai fi atât de ignoranţi.

Luăm aminte la ce a spus Îngerul către Maria:

"Stănu! Dub va pogori peste tine şi puterea Celui Preaînalt te va umbră, o Maria, şi de aceea Stănu! Care Se va naşte din tine va fi numit Cristos, copilul lui Dumnezeu, iar Numele Său pe pământ va fi Iisus, pentru că îi va mântui de păcatele lor pe oamnenii care vor respecta şi se vor supune din inimă Legii Sale.

De aceea tu nu vei mânca carne, nici nu vei bea băuturi tari, deoarece Copilul tău divin va fi consacrat lui Dumnezeu încă din pântecul mamei Sale, și nici El nu va mânca carne, nici nu va bea băuturi tari și nici nu-și va tunde părul capului”.

Acesta este mesajul lui Dumnezeu, aici primim prima informație valoroasă, că femeia însărcinată nu va avea voie să consume carne și să bea alcool (adaug eu, nici să fumeze), iar apoi nici copiii nu se vor apropia de aceste produse.

Este complet falsă concepția după care o alimentație bogată în carne ar înviora, ar da puteri. Carnea dă multe reziduuri și provoacă, după cum am arătat, dezechilibre și dezordine în organism. Cei mai mulți oameni nu cred în asemenea aprecieri, persistă în ignoranța lor și ajung în situații limită, când boli grave le pun în pericol sănătatea sau chiar viața.

Eschimoșii, care trăiesc preponderent cu carne, îmbătrânesc totuși foarte curând, având o medie de viața de numai 28 de ani. Kirghizii, trib nomad din Rusia Orientală, al căror regim se compune în mod esențial numai din carne, îmbătrânesc la rândul lor prematur și mor destul de repede, fără a depăși, cel mai adesea, vârsta de 42 de ani.

Chiar înainte și mai ales după agonia din abatoare, lupta inutilă a animalelor sacrificate, care se zbat pentru a-și păstra viața, antrenează mari schimbări biochimice, care fac să apară, la acestea, subproduse toxice și o mare cantitate de adrenalină emisă abundant în întregul lor corp, otrăvind, prin durere, trupul lor angoasat într-un asemenea grad, încât carnea este deja otrăvită de suferința cumplită a animalului înainte de moarte.

Pericolul îmbolnăvirii voastre vine și de la animalele din crescătorii, crescute forțat cu concentrate, hormoni și alți stimulenți de sinteză, pe care organismul lor nu reușește să-i elimine în viața lor așa de scurtă.

Numeroase sunt statisticile care arată că persoanele care consumă carne sunt mai vulnerabile la cancer. Uniul dintre motive ar putea fi faptul că o bucată de carne, după numai câteva zile de la sacrificarea animalului respectiv, capătă o culoare nesănătoasă, gri-verzuie-măslinie.

Pentru a împiedica aceasta degradare în industria preparatelor din carne și brânzeturi, se folosește în mod curent nitratul ca aditiv de culoare și conservare, care este convertit în nitrit sub acțiunea microorganismelor, participând astfel la formarea derivaților cancerigeni. De aceea, în mod artificial (dar nesănătos) carnea apare roșie în galantarele magazinelor noastre. Cum fermele s-au schimbat adeseori în adevărate fabrici de accelerare a creșterii de animale, numeroase animale nu mai ajung niciodată până în ziua tăierii să vadă lumina zilei. Viața lor se desfășoară total forțată, într-un mediu restrâns, neprielnic și în cele mai multe situații se sfârșește printr-o moarte brutală.

Iată un exemplu terifiant (îngrozitor): în fermele de creștere a puilor de găina (într-un ritm accelerat), ouăle sunt clocite la etajul superior; puii sunt în mod curent drogați și îndopați. Ei mănâncă cu lăcomie din colivile lor, fără posibilitatea de a se mișca prea mult și fără aer curat. Pe măsură ce cresc sunt deplasați către etajele inferioare, iar când ajung la parter ei sunt prompt tăiați. Asemenea practici atât de artificiale dezechilibrează starea chimică a corpului fizic al puiului de găină distrugându-i obiceiurile naturale și favorizând apariția tumorilor maligne și a altor malformații.

Acceași situație o întâlnim și în complexe de îngrășare a porcilor, unde aceștia nu ajung niciodată să vadă lumina soarelui.

Grăsimile animale, cum ar fi colesterolul, acoperă pereții vaselor sanguine și pe măsură ce persoana care consumă carne îmbătrânește, deschiderea acestor vase se diminuează din ce în ce mai mult. Presiunea asupra inimii crește, rezultând o vulnerabilitate cardiacă și o creștere a tensiunii arteriale. În societatea noastră o persoană din două care consumă carne va fi atinsă de o maladie cardiacă sau care este legată de vasele sanguine, în timp ce aceste boli sunt practic aproape necunoscute în țările în care consumul de carne este foarte scăzut.

Autopsia soldaților americani, uciși în războiul din Vietnam, arată că, la vârsta de 22 de ani ei aveau deja semne caracteristice de ateroscleroză coronariană, semne care erau total inexistente la soldații vietnamezi, cunoscuți ca având o hrană preponderent lacto-vegetariană.

Spre deosebire de plante, care au o membrană celulară rigidă și un sistem circulator simplu, celulele animale mor rapid când circulația este oprită. O celulă nu poate trăi mai mult de trei minute fără oxigen și de aceea, imediat ce viața încetează, proteinele animale se coagulează și sunt secrete enzime auto-distructive. Carne, pește și ouăle au o proprietate comună: ele se descompun și putrezesc rapid.

Pentru că, de regulă, carnea este consumată la un interval de o săptămână, două sau mai multe, trebuie să vă spun că putrefacția și creșterea numărului de bacterii începe aproape imediat după moarte și, ca atare, ea crează otrăvuri foarte violente în colon și, în plus, îmbătănește prematur tractul intestinal.

Dragii mei, peste tot unde întorcem capul, auzim, citim sau vedem despre binefacențele aportului de proteine, fără să se ia în calcul că valoarea practică a unui aliment este dată de aminoacizii integrați în el. Omul și animalele nu au capacitatea să sintetizeze cei opt aminoacizi esențiali, spre deosebire de plante care îi pot sintetiza din aer, apă și pământ, și de aceea trebuie direcți luați din mâncarea consumată.

Și am ajuns cu toții la concluzia că numai o hrană bazată pe legume, fructe și cereale, ne va asigura aminoacizii necesari, exact ca și altor mamifere necarnivore. Din moment ce ne este posibil să trăim în mod sănătos, fără să consumăm carne, este firesc să ne întrebăm dacă nu cumva aceasta este o obișnuință morală și umană.

Pe când Iisus mergea cu câțiva dintre discipolii Săi, s-a întâlnit cu un anumit om care dresa căini pentru a vâna alte creaturi. Și El a zis către acel om: "De ce faci aceasta?" Iar omul a spus: "Din asta trăiesc și oricum, cui sunt de folos aceste creaturi? Ele sunt slabe, pe când căinii, ei sunt puternici".

Iar Iisus a zis:

"Îți lipsește înțelepciunea și iubirea. Iată, fiecare ființă pe care a creat-o Dumnezeu are sfârșitul ei, și scopul ei, și cine poate spune ce este bun în ea sau la ce poate să fie ea de folos pe sau omenirii? Iar pentru traul tău, iată câmpiile care dauiesc roadele lor, pomii fructiferi și plantele; ce ai nevoie mai mult decât aceste lucruri, pe care munca și folosește forța în mod greșit, vai celor vicleni care vândând creaturile lui Dumnezeu, vai vândătorilor, căci

ei vor fi cei vânați. Am venit pentru a opri sacrificiile și ospetele de sânge, iar dacă nu încetați ofrandele și mâncatul cărnii și sângelui, mânia lui Dumnezeu nu va înceta să se abată către voi, așa cum a coborât și asupra părinților voștri din pustiu, care au rănit la carne, au mâncat din aceasta pe săturate, s-au umplut de stricăciune și ciurma i-a omorât. Așa cum faceți voi în această viață creaturilor înfrățite cu voi, la fel vi se va face vouă în viața ce va veni".

Este evident că animalele (de fapt toate creaturile), nu-și dau viața în mod liber pentru ca noi să ne permitem luxul de a le mânca lor carnea. Ce aveți de pierdut dacă recunoașteți caracterul sacru al întregii vieți și necesitatea de a trăi fără a cauza suferință? Fără a lua viața cuiva? Cine vă dă dreptul să luați o viață pe care nu sunteți în stare să o creați? Este de neimaginat căți vegetarieni ar fi dacă, atunci când și-ar doni o bucată de tripută, fiecare ar fi nevoit să se ducă imediat afară, să prindă singur bietul animaluț - vițel, miel, ied - pentru că sunt mai drăgălași - complet lipsit de apărare, să-l înjunghie cu mâna lui, să se bătălească în sângele lui, și să tranșeze din el exact bucată de carne pe care și-o dorește. Fiecare am văzut un miel, o țapină, jucăuș, drăgălaș, cu ochii blânzi, rugători, întrebători și care-ți imploră iertare atunci când te apropii cu cuțitul de el. Ce rău v-a făcut, cine v-a spus că aveți dreptul de moarte asupra vieții? Ați încercat ca în pășutul copilului vostru să duceți un ied și un măr și să vedeți dacă copilul va mânca iedul și se va juca cu mărul? Dacă se va întâmpla așa, atunci puteți considera ca fiind firesc să vă hrăniți cu carne, dar întodeauna să știți că va fi invers! "Într-o zi, după ce Iisus Și-a încheiat discursul, într-un loc de lângă Tiberia, unde sunt șapte fântâni, un tânăr l-a adus iepuri și porumbel vii, ca să mănânce cu discipolii Săi. Iisus a privit atunci cu iubire la acel tânăr și a zis către el:

<< Tu ai o inimă bună și Dumnezeu te va lumina, însă nu ști că Dumnezeu la început a dat omului ca mănăcare fructele pământului și nu l-a făcut inferior față de maiinuță, oale, cal sau capră, ca să ucidă și să mănânce carnea și sângele acestor creaturi înrudite cu el. Voi credeți că Moise a poruncit cu adevărat, ca aceste creaturi să fie omorâte și oferite ca sacrificiu și mâncate și chiar așa faceți în Templu, însă iată că este aici Cineva mai mare decât Moise, venit ca să elimine sacrificiile de sânge din lege, precum și sărbătorile lor și să aducă împărăția pură și sacrificială fără sânge ca la începuturi, conștând chiar din grânele și fructele pământului". >>

Energia necesară organismului uman se găsește în carbohidrați, iar carnea nu posedă asemenea furnizori de "energie", ea provoacă aciditate și demineralizează corpul. Să nu vă sperie ideea, că dacă depuneți o activitate fizică grea, și nu mâncați carne, veți avea de suferit, veți fi lipsiți de energie. Nu, pentru că proteinele din carne nu vă sporesc forța ci, prin depunerea lor, v-o epuizează, vă "trag" la somn, la inactivitate. Luați de exemplu un leu care mănâncă multă carne și are nevoie de aproximativ 20 de ore de somn, pe când urangutanul, care mănâncă numai vegetale, nu are nevoie decât de șase ore pe zi. Analizați singuri!

Statisticile demonstrează că există o corelație între incidența cancerului de colon și consumul de carne, datorită faptului că lipsa fibrelor alimentare duce la o creștere a timpului de tranzit intestinal (aviz persoanelor constipate). Or, cancerul, apare tocmai ca urmare a contactului dintre substanțele cancerigene prezente într-o concentrație mare și într-o perioadă de timp prea lungă, și celulele sensibilizate ale intestinului, proces care produce modificarea microflorei intestinale, în favoarea celei de putrefacție.

Cu toate că v-am spus că, în carnea creaturii sacrificate rămâne informația energetică a groazei dinaintea morții, și că aceasta se transmite omului ce o consumă (periculos de toxic este atunci când se amestecă mai multe feluri de carne - sarmale, salam, piftile etc.) producându-i dezechilibre energetice soldate cu boli, sunt sigur că sunteți destui care veți justifica măcar sacrificarea mielului de Paște.

Ascultați adevărul adevărat!

"Tuda Iscarioteanul a zis către Iisus: <<Învățătorule, iată pâinea nedospită, vinul amestecat, uleiul și plantele, dar unde este mielul despre care a poruncit Moise?>> (Tuda cumpărase mielul, însă Iisus interzisese să fie omorât)". "Și iarăși Iuda: <<Învățătorule, nu este scris în lege că un miel trebuie să fie omorât de Paște în interiorul porților?>>".

Iisus a răspuns:

<<Dacă EU voi fi ridicat pe cruce, atunci cu adevărat mielul va fi omorât. Însă vai celui prin care EL este dat în mâinile ucigașilor; ar fi fost mai bine pentru el dacă nu s-ar mai fi născut. Adevărat zic vouă, pentru acest sfârșit am venit în lume, ca să îndepărtez toate sacrificiile de sânge și mâncatul cărnii animalelor și păsărilor care sunt omorâte de oameni (aluzia este destul de transparentă și l-a vizat pe Iuda, cel care l-a vândut pe Iisus).

La început Dumnezeu a dat tuturor fructele copacilor, semințele și ierburile ca hrană, dar cei care în mod egoist se iubesc mai mult pe ei înșiși, decât pe Dumnezeu sau tovarășii lor, și-au murdărit căile lor, au adus bolile în trupurile lor și au umplut pământul cu pasiuni inferioare și violență. Căci aceștia, făcând un zeu din pântecul lor, au sacrificat acestui zeu făpturile inocente ale pământului, în loc să jertfească lui Dumnezeu, natura lor animalică. Mâncând din carnea animalelor și bând din sângele lor, spre propria lor distrugere, și-au impurificat trupurile, scurtându-li-se astfel durata vieții, întocmai ca păgânii care, fără să cunoască adevărul, sau chiar cunoscându-l, l-au prefăcut în minciună>>".

V-am dat, iubii mei pământeni, suficiente motive, pentru a medita și a adopta o hrană vie în locul celei moarte.

Importanța unei astfel de hrane a fost apreciată cum se cuvine încă de acum peste 2500 ani, de către antichitatea Pitagora, care a recunoscut:

"Doar hrana vie și proaspătă îți permite omului să rămână sănătos, să fie fericit și să simtă adevărul".

Înainte ca Iisus să se înalțe la Cer, apostolii l-au întrebat: "Dacă va veni la noi cineva care mănâncă carne și bea băuturi tari, să-l primim?".

Iar Iisus a răspuns către ei:

"Aceștia să rămână retrași până când se vor purifica de aceste necurății grosiere, căci până când nu vor înțelege și nu se vor lepăda de acestea, nu sunt pregătiți să primească tainele superioare".

Vedeți dar, că trebuie să treacă o perioadă de timp, până când corpul vostru se va curăți (dezintoxica), perioadă după care veți realiza cât de valoroasă este o hrană vie, și câtă părere de rău vă încearcă, pentru că nu ați cunoscut toate acestea din copilărie, sau măcar din tinerețe.

Reamintesc acum, tuturor celor care doresc să-i văd (personal sau prin fotografie), că o pot face numai după ce au trecut 45 de zile de când au renunțat la: carne, tutun, alcool. Renunțați până nu este prea târziu la aceste obiceiuri, apucați pe calea cea bună, care nu este decât calea mântuirii.

Iisus ne avertizează:

"Nici o jertfă a unui animal, a unei păsări sau a unui om nu poate îndepărta păcatul, căci cum ar putea să fie conștiința

purificată de păcat prin vărsarea de sânge nevinovat? Dimpotrivă, aceasta va mări condamnarea. Aşa cum faceţi voi în această viaţă creaţiilor înfrăgite cu voi, la fel vi se va face vouă în viaţa ce va veni."

Pentru a parcurge intestinul gros (colonul), substanţelor ajunse aici le trebuie în medie paisprezece ore. Materialele care părăsesc intestinul subţire şi pătrund în cel gros, au o consistenţă lichidă şi cu excepţia apei, prin pereţii intestinului gros sunt absorbite foarte puţine substanţe. Funcţia primară a colonului este cea de stocare şi deshidratare. Pe măsură ce apa este absorbită, materialul lichid capătă consistenţă semisolidă, fiindu-i necesare, aşa cum am spus, aproape paisprezece ore pentru a realiza circuitul intestinal. Spre deosebire de stomac, intestinul gros conţine o bogată floră microbiană. O bună parte a materiei fecale este constituită din bacterii, substanţe nedigerabile - în principal celuloză - şi substanţe toxice eliminate din sânge prin pereţii intestinali.

Renunţatul biolog rus Iliia Mecinikov s-a pronunţat că procesul de îmbătrânire a organismului este produs de scleroza organelor. Când organismul îmbătrâneşte mai repede şi avem de a face cu un proces patologic, anormal, comparativ cu procesul care începe la vârste înaintate şi se desfaşoară lent, cu o îmbătrânire normală, fiziologică. După părerea acestui biolog, cauza îmbătrânirii premature constă în otrăvirea cronică a organismului cu toxinele din intestinul gros. El a ajuns la concluzia că numărul mare de centenari din Bulgaria, s-ar datora faptului că în această ţară se consumă cantităţi mari de iaurt şi lapte acru - derivate ale lapteului -, conţinând acid lactic, care distruge bacteriile din intestinul gros şi reduce astfel toxinele.

Îată, aşadar, că una dintre cheile sănătăţii se găseşte în intestin. Organismul fizic se intoxică în mod sistematic şi fără întrerupere, pe toată durata vieţii. Una dintre cauzele principale ale îmbătrânirii premature şi ale senilităţii este acumularea de toxine în organism, prin autointoxicare. Orice celulă în viaţă produce toxine. Există totuşi o sursă de autointoxicare extrem de periculoasă, fiind alcătuită din otrăvurile care se filtrează prin peretele intestinal, pentru a îmbăcsi întregul organism.

Chiar şi aceia care nu sunt constipaţi, sau cel puţin cred că nu sunt, au totuşi o sursă permanentă de autointoxicare în intestinul gros. Evacuarea, chiar cotidiană, a intestinului, nu exclude faptul că mucoasa poate fi acoperită cu o coajă (pojguţă) de sedimente, ele încrustându-se acolo puţin câte puţin şi nefiind NICIODATĂ eliminate. Aici ele provoacă fermentaţii putrede ale căror toxine invadează întregul organism.

Constipaţia, deosebit de frecventă astăzi, are numeroase şi variate cauze, care sunt direct influenţate de o alimentaţie "haotică", nepotrivită, un sistem nervos dereglat, absenţa lichidelor şi a mişcărilor. Din punct de vedere al motricităţii intestinale, eu apreciez ca fiind *trei tipuri de constipaţie*:

1. nu există scaun zilnic;
2. există scaun zilnic, dar eliminarea este foarte greoaie (cu sforţări, cu icnete);
3. există scaun zilnic, dar nu se elimină întreaga masă a materiilor fecale;

Cine doreşte să-şi rezolve această perturbare intestinală, pe bază de medicamente, comite o dublă greşeală:

- a) distenţia este posibilă să fie ameliorată pentru moment, dar sigur după o perioadă de timp se va reinstala, şi nici un medicament nu va mai fi în stare să o înlăture;
- b) dacă nu se acţionează asupra cauzelor ce au generat-o, medicamentele descoperite până la această dată nu vor avea efect miraculos.

Chiar dacă nu mă credeţi acum, mai târziu îmi veţi da dreptate, cu cât apeleţi mai mult la ajutorul laxativelor, cu atât vă sportiţi distenţia intestinală şi ajungeţi la constipaţie cronică. Orice aliment ingerat şi care stă mai mult de 70 de ore în organism, devine cea mai veritabilă otrăvă. Ţineţi minte, toţi cei care sunteţi constipaţi şi vă trataţi această boală cu medicamente, vă distrugeţi viaţa. Voi, cuplurile care vă pregătiţi să aduceţi pe lume un copil, scăpaţi de constipaţie (atât femeia cât şi bărbatul), înainte de a-l concepe, deoarece toxinele care sunt reţinute în sânge mai ales în cel al mamei, vor afecta sănătatea copilului.

Constipația influențează negativ comportamentul și starea organismului vostru, care se poate traduce prin: mohoreală, inapetență, scăderea randamentului intelectual, oboseală, tristețe, ten șters, ochi încercânați, iritabilitate accentuată, lipsa "poftei de viață" etc. Bolile direct imputabile autointoxicării, deci care se datorează recirculării toxinelor, sunt: nevrite, psihoze, ciroză, reumatism, dizenterie, artrită, maladiile inimii, insomnii, halenă (miros în gură), litiaze (prezența calculilor, pietre), sciatică, anemie, boli ale pielii.

Vă ofer într-o sinteză semnificativă principalele consecințe ale constipației, la diverse etaje ale corpului:

- sistem nervos: insomnii, depresii, iritabilitate, isterie, schizofrenie;
- sânge: anemie, modificări patologice ale compoziției sanguine (ceea ce influențează TOATE ORGANELE ȘI TOATE CELULELE CORPULUI);
- ficat: congestii hepatice, calculi la vezică, intoxicații;
- stomac: pierderea tonusului stomacal, ptoze stomacale, ulcer, cancer; de multe ori acestea se află la originea mirosului urât al gurii;
- colon: hemoroizi, cancer;
- apendice: apendicita cronică sau acută;
- partea inferioară a abdomenului: staze (oprire sau încetinire) sângene diverse, infecții cronice ale organelor genitale la femei (uter, ovare, col, trompă, deplasarea uterului);
- rinichi: litiaze (calculi), colici nefritice, artrită reumatoidă;
- picioare: sciatică, staze venoase ce conduc la formarea varicelor.
- piele: erupții de diferite naturi.

Iritația permanentă a mucoasei intestinale se află la originea a numeroase forme de cancer. Cazurile de cancer ale intestinului bat toate recordurile în comparație cu cele ale altor organe ale corpului. Dacă examinați localizarea lor predominantă, constatați că, exact cum virajele și curbele arterelor de circulație rutieră favorizează accidente, există de asemenea locuri predilecte pentru cancerul de intestin, acestea fiind mai ales în zonele, în care curbura colonului, antrenează o anumită încetinire a curentului materiilor fecale. Este cât se poate de evident faptul că majoritatea cazurilor de cancer apar în locurile cele mai predispușe încrustării (formării crustelor, pojghițelor) cu toxine ale mucoasei intestinului gros.

Schema tubului digestiv reprodusă în Anexa nr. 1, este revelatoare în această direcție. Față de bolile (pe etaje) enumerate mai sus, această boală nu este singurul rău de temut pentru persoanele cu colonul acoperit cu o coajă de materii fecale neeliminate.

Un cunoscut medic englez a dovedit că o persoană care suferă de constipație cronică adăpostește în corp 35 diferite soiuri de toxine, dintre care unele sunt mai tari decât cel mai puternic venin al șerpilor. Acum înțelegeți de ce această boală trebuie abordată în mod cât se poate de serios și permanent de către fiecare dintre voi?

Dacă omul, această creație unică a lui Dumnezeu, ar ști de la începutul vieții sale cum să se alimenteze - pentru a preveni constipația -, cum să protejeze rinichii - pentru a-i filtra corespunzător sângele -, și cum să ajute ficatul - pentru a-i curăța sângele de toxine - atunci el ar putea atinge vârsta de 300 de ani. Din păcate, lucrul acesta nu-l știm, iar în ultimul timp (ultimii 10 ani) am observat că nu este interes pentru a-l informa pe om (cine ar mai mări-profitul fabricanților de medicamente?).

Sănătatea, voia bună și frumusețea, nu au mers niciodată mână în mână cu obezitatea. Această boală care disproporționează corpul omenesc, este acceptată și tratată în mod diferit de către cei mai mulți semenii mei. Unii, și nu puțini, se mândresc cu kilogramele în plus, cu "masivitatea" lor, motivând că se simt bine așa, că sunt "sexy", că nu pot renunța la plăcerea de a mânca, și nici nu suportă să li se facă vreo observație (nici măcar transparentă). Această categorie de "bulimici" (mâncăcioși fără măsură) au ca punct de plecare al dereglării lor metabolice copilăria, primii ani de viață, când dintr-o falsă exprimare a dragostei față de progenitură, părinții, bunicii sau rudele, exagerează în a-i "îndopa" pe micuți cu fel de fel de dulciuri, cu mâncăruri variate și la tot felul de ore. Credeți că e bine?

"Vai săracul ce durdiliu este la vârsta lui", face remarcă un musafir să spunem (este o doză de impolitețe ca să nu spun de "proastă creștere" să-i spui unui om "vai ce gras(ă) ești", "vai ce te-ai îngrășat", "ce mănânci dragă de ai ajuns așa?") la care mămici, dulcea de ea, răspunde: "Dragă, are dereglată o glandă și orice mănâncă, pune pe el"

Dragii mei, să fim serioși, nimic nu se dereglează în organism dacă respectăm anumite reguli, mai ales cele de bun simț (care vizează cantitatea de alimente ingerate). Alții care au atins un anumit grad de supraponderabilitate încearcă pe toate căile, toate metodele pentru a ajunge la "silueta" lor anterioară. Aceștia apelează la tot felul de "practici", de pilule "minune" sau de rețete pentru slăbit, fără să realizeze că își fac un rău și mai mare decât acela de a-și respecta aceeași conduită alimentară. A venit la mine cineva, și mi-a spus: "am găsit o rețetă pentru slăbit care îmi garantează că dacă o respect timp de treisprezece zile, timp de doi ani pot să măîntorc orice". Auziți și vă închipuiți, închei câteva zile regim, "biciuți-vă" organismul, pentru că după aceea, puteți "băga" în el "de toate" și "de-a valma"!

Vă compătimesc pe cei care apelați la astfel de metode, care vă recomandă alimente sărace în vitamine (nu în calorii pentru că nu caloriele îmi asigură mie - organism - "combustibilul" vieții), enzime, oligoelemente, săruri minerale și care vă țin o perioadă de timp în informare. Atunci cu ce asigurați voi energia vitală a organismului, cum va suporta această privațiune alimentară? Vă spun eu, mai mult rău vă faceți, vă dereglăți psihic și metabolic. Că sunteți sau nu gurmanzi, pe perioadă trebuie să mâncați, sau vă faceți de pe acum meniuți "consistente", funcție de "vizuile" pe care le-ați avut. Ce ați rezolvat? Într-un timp relativ scurt veți acumula din nou, iar perioada regimului pentru slăbit, vi se va părea un vis urât.

Indiferent ce conduită veți adopta, dacă ea nu va respecta regula alimentației și asimilației și va fi numai una a contabilizării calorilor, atunci sigur vă biciați organismul în zadar. Indiferent ce conduită veți adopta, dacă ea nu va viza și o îmbunătățire a activității rinichilor și a ficatului, toate visele voastre despre "silueta de aur" se vor năru.

Credeți că "bietul" voster organism este vinovat că a ajuns așa, sau mai degrabă "panoul voster de comandă", mentalul voster, care încearcă să găsească un alt vinovat? Vă torturați degeaba organismul, el nu are nici o vină în afară de aceea că vă executa înocmai și la timp ordinele pe care le primește. Vă recomand să găsiți pe cineva care să vă învețe cum, când și cu ce să vă alimentați, cum să gândiți și cât respect să aveți față de propriul organism.

Varietatea medicamentelor, folosite în rețetele pentru slăbit, vă aduce prejudecii pe care nu le veți putea remedia în acestă viață, pentru că unele utilizează hormoni feminini care vă "rotunjească" anumite părți ale corpului, altele au în compoziție neuroleptice, care vă dereglează centrul apetitului alimentar, altele prin substanțele chimice pe care le conțin, irită sistemul digestiv, sărăcesc organismul de potasiu (diureticele și laxativele) și perturbă metabolismul glucidelor.

Dr. med. H. Balzli a fost de părere că "orice plantă și orice animal instrăinat de natură, care sunt <domestice> și făcute <tovarăși ai omului>, își pierd însușirile naturale. Tot așa se întâmplă și cu omul care pădăsește pădurea și câmpia și și petrece existența între ziduri. Orice ființă care și pierde legătura intimă cu < Natura mândă > pierde calitățile însemnate și cunoaște boala și degenerarea". Cu alte cuvinte, dacă vom îmbrățișa liber și necondiționat "bimetaceniile" civilizației și vom alimenta și cunoaște boala și degenerarea".

unde am venit - în pământ -.

OBEZITATEA SCURTEAZĂ VIAȚA!

Ficatul este principalul organ în care se depozitează vitaminele solubile în grăsimi. El este cel mai mare organ din corpul uman și cântărește aproximativ 1,4 kg. Asemeni unei complexe uzine chimice, el poate modifica aproape orice structură sau compoziție chimică, distrugând și anulând o serie întreagă de molecule toxice. Altfel spus, ficatul este maestrul chimic al organismului, de buna lui funcționare depinde calitatea sângelui care ajunge la inimă. El constituie totodată un rezervor de sânge și un depozit pentru immagazinarea vitaminelor A și D, precum și a glicogenului (carbohidrat digerat) ce are rolul de a regla nivelul zahărului în sânge. În ficat sunt prelucrate enzime, colesteroi, proteine, vitamina A (din caroten) și factori ce asigură coagularea sângelui.

În planul de vindecare al oricărei boli de ficat primul loc îl ocupă astăzi regimul alimentar. Întrucât, toate bolile de ficat prezintă un metabolism dereglat acesta putând fi foarte ușor și eficient influențat de alimentație, însemnă că dieta, ca factor terapeutic, este cu totul și cu totul de necomestit. Toate medicamentele descoperite până astăzi și ridicate în slăvi, ca având acțiune hepatică, la care se adaugă și procedeele terapeutice industrializate, nu pot (nici nu ar avea cum) înlocui alimentația vindecătoare rațională și naturală.

Una din principalele funcții ale ficatului este aceea de a produce bila care o depozitează în colecist (vezica biliară).

Vezica biliară este un organ cu rol de depozitare, lung de aproximativ șapte centimetri, care înmagazinează bila, îi modifică structura chimică și o concentrează puternic.

Gustarea și uneori chiar simpla vedere a mâncării poate determina golirea ei. Anumiți constituenți fluizi ai vezicii biliare tind uneori să cristalizeze și să formeze așa numiții calculi biliari. Cei care au adoptat sau adoptă un regim alimentar naturist, nu au făcut și nu vor face vreodată calculi biliari. Orice dereglare hepatică, influențează în mod corespunzător și calitatea bilei. Dereglarea hepatică este responsabilă de apariția: tulburărilor digestive (ulcer gastric sau duodenal, cancer - stomac sau colon -, dispepsii, eructații, flatulență, etc.), astmului, tulburări pulmonare (T.B.C., enfizem, cancer), tulburări cardiace (tahicardie, cardiopatie ischemică, suflu sistolic), psoriazis și alte boli de piele, migrene.

Din experiența anilor trecuți, am constatat că atunci când colecistul este suprimat chirurgical, în 90% din cazuri se produc tulburări de metabolism, iar în peste 50% din cazuri, se dereglează funcția pancreatică.

Această ultimă observație s-ar putea să fie eronată și poate era mai bine dacă spuneam că la 50% din pacienții cu diabet, colecistul le-a fost extirpat (înainte de a li se declanșa diabetul).

Pancreasul furnizează cea mai importantă enzimă a organismului uman. Este o glandă de aproximativ paisprezece centimetri lungime, situată în concavitatea formată de duoden. Celulele sale secretă insulina, un hormon cu rol în arderea accelerată a zaharurilor din corp. Insulina nu este vărsată în traiecul digestiv, ci direct în circuitul sanguin. Lipsa insulinei declanșează diabetul. Cealaltă funcție importantă a pancreasului este fabricarea și secreția sucului pancreatic, el conține unele din enzimele de bază necesare în procesul de digestie.

Diabetul este o boală a metabolismului, în care organismul nu mai este în stare să valorifice corect zahărul din alimente. În intestin toate felurile de amidon sunt descompuse în zaharuri. La organismul bolnav de diabet, zahărul primit din intestin nu mai este transformat în glicogen și depozitat, ci pur și simplu este eliminat prin rinichi. Această boală, poate fi înăscută sau câștigată în cursul vieții, prin încălcări ale regulilor alimentare, sau prin abuz de bunuri de plăcere și toxice. Pe bună dreptate se spune că diabetul este o boală a celor bogați, a celor care-și permit să mănânce "bunătăți". Pentru că activitatea mușchilor influențează puternic metabolismul zahărului, bolnavul de diabet ar trebui să efectueze acel gen de muncă fizică și exerciții de mișcare care să fie duse la limita suportabilului. Atenție, diabetul mai poate avea drept cauză a apariției sale și unele disfuncții la nivelul sistemului nervos, cum ar fi stări depresive, anxioase, gelozia, isteria, adică atitudini de comportament care solicită la maximum atât celula nervoasă cât și traiecul digestiv.

Iată încă o dovadă că ar trebui să luptați pentru liniștea mentalului vostru, renunțând la vicii stresante și dăunătoare: fumat, alcool, muzică zgomotoasă și de prost gust (cea făcută de retardați), egoism, ură, mânie, gelozie, invidie, filme de groază, mese copioase, aroganță, iubirea de bani, exploatarea aproapelui, minciuna etc., pe care le știți foarte bine, dar nu vreți sau nu aveți puterea, tăria, să renunțați la ele, vă lăsați conduși și subjugați de acestea.

Nu considerați grija pentru sănătatea voastră ca pe ceva de prisos și nu va lăsați cu totul în nădejdea mijloacelor care "vindecă" bolile, a medicamentelor.

De altfel sunt boli care nu răspund nici unui medicament descoperit până la această dată și acestea sunt boli generate de **sedentarism**. Inactivitatea, lipsa mișcării, condamnă pe omul modern la boală. Mușchii slăbesc, se înmoaie, scad în volum, se atrofiază și primul care suferă este sistemul osos, pentru că acesta e susținut și hrănit de mușchi. Fiecare dintre voi ați simțit că după o convalescență, mișcările vă erau încete, nesigure, fiecare pas îl făceați cu teamă, oboseați repede, vă tremurau picioarele, transpirați abundent, aveți greutate la respirat și uneori amețeli.

În perioada de inactivitate organismul este obligat să respire aerul din aceeași încăpere - chiar dacă ea se aerisește de mai multe ori pe zi - și nu la capacitatea pulmonară obișnuită, ci mult redusă, aproape la jumătate. Ca atare, lipsa mișcării și diminuarea capacității pulmonare, nu mai poate asigura oxigenarea corespunzătoare a hemoglobinei și automat suferă toate țesuturile organismului, dar mai ales inima și creierul. Un creier bine oxigenat, aduce în organism buna dispoziție, poartă de muncă și de viață, trece mai ușor peste problemele delicate și, sporește creativitatea.

Având un creier bine oxigenat, organismul poate să lupte ușor cu "agresiunile" interne și externe, să fie mereu în gardă și să vă apere de boli.

Nu vă trebuie mult, dragii mei, măcar o oră pe zi care să fie a voastră, pentru mișcare, pentru exerciții fizice, pentru deconectare de la cotidian, pentru recreere. Nu spun că mișcarea sau deplasarea de acasă la serviciu și retur nu este bună, dar aceasta nu vă deconectează. Diminuează vă gândiți ce program încercat de lucru aveți, câte lucrări trebuie să finalizați, nu știți cam în ce toane îl veți găsi pe șef, ce coleg de serviciu vă va mai tachina, ce alte neprevăzături veți găsi etc. După terminarea programului sunteți sub impresia activităților desăvurate, ce nu ați făcut bine și căta morală v-a făcut șeful, dar în același timp vă gândiți și acasă, ce să faceți familiiei de mâncare, sau ce să luați din piață, ce note o fi luat copilul la teză, cum îi-o veni soful azi acasă (este vorba de cei care c prieien cu pabarnul), dacă s-a mai spart vreun calorifer și câte și mai câte, oricum numai de relaxare nu poate fi vorba.

Eu vreau să aveți un timp al vostru, în termen neacademic, o mișcare sau o plimbare "de gură casacă", fără nici o limită, să aveți un pas constant, agale, să priviți vitrinele magazinelor, să studiați oamenii de pe stradă, să vedeți care este trist, care este fericit, să priviți bolta cerească, să ascultați cântirul păsărelor etc., conștientizând că numai așa vă ajutați metabolismul și vă oxigenați sângele. Puteți renunța la orice, și la masă dacă vreți, numai la mișcare să nu renunțați!

În practica mea terapeutică, în cazul bolilor grave, consider mișcarea ca reprezentând 75% din victorie. Lipsa mișcării, în special la femei, declanșează tulburări menstruale (ciclu neregulat, abundent, duros), schimbări de poziție a organelor genitale, varice, hemoroidi,

conștiință, obezitate. Mulți pacienți - mai ales cei din mediul rural - una de efort fizic, cu ridicări de greutăți, cu aplicări și ridicări ale trunchiului, cu nervi (ie mai supără un animal, o pasăre, fi mai cade un lemn pe picior, te tai cu sapa etc.).

Mersul pe jos pune în mișcare aproximativ 80% din masa musculară a corpului, cu efecte benefice asupra întregului organism, favorizează atenția, stimulează memoria și binedispune.

Dați-mi un exemplu, când ați mers într-o drumeție și la terminarea ei vă simțeați obosiți ca după o zi de muncă, supărați și despre care vorbeați ca despre o corvoadă?!

Vreți sau nu vreți, organismul are nevoie de trei feluri de odihnă activă: zilnică, săptămânală, anuală. Zilnic, înseamnă pauze scurte, exerciții de înviore și respirație, fără a mai sta pe scaun. Ziua a șapte, sau duminică, este rezervată odihnei complete, necesară - atât din punct de vedere anatomic, fiziologic, cât și biblic - fiecăruia dintre voi. Concediul este odihna anuală, când, ca la orice timp de odihnă trebuie să uitați grijile, cărțile, biroul, șeful, dosarele, în general toate stările de neliniște, care trebuiesc înlocuite cu cele de voie bună și de bucurie. Acest dezerat nu-l puteți realiza decât numai plecând în altă localitate sau zonă, pentru a nu mai avea o legătură imediată cu preocupările și gândurile legate de serviciu, de grijile casei. Mi-a fost dar să văd la viața mea familli (nu numai indivizi singuri) care nu au făcut niciodată un concediu în afara localității, munceau ca robii în permanență să străngă, să adune, să se îmbogățescă.

Străngeți fraților, că și așa nu luați nimic cu voi

și nici nu veți ști vreodată cum a trecut viața peste voi!

Dar am înțeles și oameni care zi de zi se gândeau la serviciu, la firma lor, dădeau telefoane să se intereseze ce este la birou, cum se comporta subordonații, vânzătorii etc. Nu, așa nu se poate, acesta nu este concediu, aceasta nu este odihnă.

Dar am cunoscut și a treia categorie de oameni, aceia care știu să se organizeze, să planifice, să trăiască, să exploateze fiecare clipă de odihnă. Aceștia nu așteaptă decât să treacă timpul de la un concediu la altul, strâng bani pentru a nu duce lipsă de nimic, pentru a-și satisface orice plăcere, orice extravaganță, pentru a vedea lucruri noi.

Da, așa da, feliitări, cine respectă alternarea muncii cu odihna, stăpânește și arta de a trăi bine și sănătos.

Și cum cea mai bună mișcare este cea făcută pe jos, este logic că trebuie să aveți grija mereu de piciorul vostru, care este o minune creată și dăruită de Dumnezeu, cu un mecanism inteligent și foarte complicat. În talpă se regăsesc punctele reflexogene, care corespund fiecărui organ din corp de pe partea respectivă (stânga, dreapta). Atunci când piciorul suferă, sigur va suferi întreg organismul. De cel puțin zece ani încoace, sunt martorul neputincios a ignoranței marii majorități a tineretului, care maltratează piciorul, această "placă cu circuite integrate" a organismului uman.

Voi reda mai jos câteva reguli de care cu toții va trebui să țineți cont pentru a avea un picior frumos și sănătos:

1. încălțăminte, indiferent de felul modelului, va trebui să respecte forma labei piciorului și să fie lejeră;
2. materialul din care este confecționată încălțăminte va fi de piele sau de pânză, pentru a permite pătrunderea energiei telurice în întreg organismul;
3. nu veți folosi sub nici o formă, încălțăminte, șosețe, ciorapi, din materiale sintetice, care izolează organismul de energia terestră;
4. tocul pantofului să nu fie mai înalt de 5 cm (pentru femei), deoarece în timp afectează rinichii, coloana vertebrală, circulația și capul;
5. veți renunța fără ezitare la încălțăminte cu talpă groasă, care vă deformează mersul, coloana și produce tulburări în zona urogenitală. Dacă fiecare dintre cei care purtați astfel de încălțăminte, veți avea posibilitatea să vă priviți din spate când mergeți, să vedeți cum mergeți (dizgrațios) ați renunța la justificarea ieftină "așa este moda" și ați adopta poziția "să-mi placă mie și să fie sănătos".
6. de câte ori aveți posibilitatea (cu cât mai des cu atât mai bine) să mergeți desculți prin iarba umedă de rouă (dimineața), pe parchetul sau gresia din locuință;
7. obligatoriu, după o zi de muncă rezervați timp pentru o baie rece la picioare și masaj, măcar paisprezece minute.

V-am spus mai devreme, că pe timpul mișcării, **respirația** se reglează funcție de ritmul constant al mișcării. Da, pe pământ, două categorii de oameni știu să respire corect, sugarii și yoghinii, dar dacă nu aveți posibilitatea să vedeți așa ceva, priviți o pisică și constatați că apneea (întrerupere a respirației), este mai mare decât inspirația sau expirația. Cine nu respiră corect, nu va fi niciodată sănătos.

Sentimente ca furia, ciuda, invidia, teama, tristețea, disperarea, supărarea, ura etc. se formează în creier, ca și veselia, bucuria, fericirea, voia bună, satisfacția, primele aparțin gândurilor negative, celelalte gândurilor frumoase, pozitive. Primele îmbătrânesc, urătesc omul, celelalte îl întineresc, îl înfrumusețează, îl înnobilează. Respirația corectă, ritmică, continuă, are menirea de a combate primele categorii de sentimente și de a le menține și perfectă pe cele din a doua categorie.

Pregătirea mâncărilor are o mare importanță pentru sănătate, mai ales că această activitate este permanentă și este strict condiționată de starea de stres sau nervozitate a gospodinei. O asemenea stare negativă, gospodina o transmite mâncărilor "otrăvindu-le" sub raport energetic. Nu trebuie să vă mire dacă după ce ați consumat alimentele la o masă resimiți o stare de disconfort, sau faceți chiar o indigestie. Cel mai des se întâmplă atunci când sunt pregătite preparate din carne tocată (cârnați, sarmale, chifteluțe) provenite de la mai multe feluri de animale (porc, vita, oaie), când se cumulează informațiile energetice generate de groaza dinaintea morții lor, cu starea psihică alterată a bucătarului.

La bucătărie, cele mai bune vase, sunt cele de inox sau emailate, iar cele mai nesănătoase sunt cele din aluminiu și teflon.

Un "aliat" al gospodinei în ultimii ani a devenit **cuptorul cu microunde**, care fără să vă mire, este extrem de periculos, cel puțin din două puncte de vedere. În primul rând, radiațiile produse pot ajunge la 100 wați pe metru pătrat, sau chiar mai mult, dacă instalația este defectă. În acest caz avem de-a face cu microunde cu o frecvență foarte mare, foarte periculoase și extrem de penetrante.

Dacă nu vrei să renunți la o astfel de mașinărie (mașinăria morții), atunci când pregăți vreun aliment, stai la o distanță mai mare de ea pentru a nu vă expune riscului de iradiere. Cu atât mai mult se recomandă femeilor însărcinate, dar în cazul lor, recomandă este ca în perioada gravidității, cuptorul să nu fie folosit. După ce ai terminat de preparat scoateți aparatul din priză și aerisiți încăperea, pentru a permite ionilor negativi să vă primenească încăperea. Practic cuptorul cu microunde acționează numai asupra moleculelor de apă din alimente, caz în care fiecare moleculă din interiorul cuptorului oscilează de 2,45 miliarde de ori pe secundă, fapt care explică rapiditatea coacerii sau fierberii. "Cruzimea" acestui tratament are ca rezultat alterarea structurii ADN-ului din inimă celulelor alimentare, și care face să dispară energia bioelectrică a lor, iar acolo unde nu este energie bioelectrică, nu este nici sănătate. Dacă vrei să contracțarați într-un fel acest neajuns, vă recomand să vă completați masa cu sucuri naturale de legume și fructe, cu crudități, sau cu grâu încoțit, polen sau miere de albine.

Televizorul se poate considera și prieten și dușman al omului; pe de o parte pentru că îl alimentează cu informații (mai mult sau mai puțin necesare existenței sale), îl mai "omoră" timpul, iar pe de altă parte pentru că este nesănătos organismului său. El bombardează încăperea - evident și pe voi - cu raze X, de joasă tensiune, de ioni pozitivi și electricitate statică, iar tubul catodic emite radiații Roentgen. Toate acestea la un loc, produc stări de oboseală, de nervozitate, iritabilitate și insomnii, stări care se acutizează într-un ritm rapid atunci când vestimentația voastră, mochea sau covorul din cameră sunt confecționate din fibre sintetice.

Pentru a evita astfel de neplăceri, vă rog să țineți cont de câteva reguli:

1. După ce ați închis televizorul, îl scoateți din priză (nu opriți numai de la telecomandă), îl acoperiți ecranul cu un cearceaf umed, și deschideți larg fereastra camerei, pentru a primi "în vizită" ioni negativi.
2. Distanța de la corp la ecranul televizorului trebuie să fie de șapte ori diagonala lui. Asta înseamnă că dacă stați spre exemplu în pat cu picioarele întinse, distanța de la degetele picioarelor până la ecran se măsoară ca atare (7 x 57 cm-4m).

Muliți vă recomandă ca această distanță să fie de 5 ori diagonala, dar de la cât de periculos este să adormiți cu televizorul aprins (programând stingera lui din telecomandă), sau să-l folosiți pe bază de somnifer (în cazul "insomniei"), sau să-l lăsați să "meagă" dacă nimeni nu privește la el (aici este vorba de om nu de câțelul sau pisica din apartament).

3. Televizorul se dispune în față, sub orizontala ochilor, iar înapoia sa să aveți o lumină slabă, difuză care proiectează fasciculul pe peretele din spate televizorului.

De fapt, noi oamenii, suferim inconștient din toate părțile de aparate electrice, care generează unde electromagnetice, nocive organismului viu. Aparat de radio (mai ales dacă are și ceas electronic), televizor, video, aparat de ras, rășniță de cafea, filtru de cafea, uscător de păr, cupțor cu microunde, frigider, mașină de spălat, telefon, walkman, etc. sunt numai câțeva din sursele generatoare de unde electromagnetice, care ruinează sănătatea omului și-l scurtează viața. După ce acceptați că la acestea se adaugă și radiațiile telurice (cele ale pământului), veți realiza ce a devenit locuința voastră și ce înseamnă să trăiești în ea. Dacă așa stau lucrurile, atunci singura voastră salvare vine de la alimentația rațională, echilibrată și mai ales naturală, pe care trebuie s-o adoptați. Cu psihicul vostru sănătos, cu energia alimentelor cu care vă hrăniți și cu aerul curat pe care-l respirați, veți reuși să contracțarați efectele nocive ale undelor electromagnetice.

Studii recente ale unor oameni de știință arată că radiația electromagnetică ar putea fi cauza unor mutații de natură cancerigenă și ale unor boli de sânge, adevăr confirmat și de colectivul de specialiști de la Fundația Mondială a Sănătății și numeroși oameni de știință, au concluzionat că undele electromagnetice pot genera următoarele tulburări:

1. nervozitate, iritabilitate, agresivitate și migrene;
2. diminuarea activității sexuale și de procreare la bărbați datorită slăbirii spermatogenezei și a leziunilor testiculilor;
3. tulburări de ciclu menstrual, sterilitate, avorturi și malformații ale progeniturii;

4. insomnii și scăderea vitalității;
5. risc major în producerea leucemiilor, modificări cromozomiale, anomalii la nivelul ADN-ului, afecțiuni la nivelul pielii;
6. opacitatea cristalinului și leziuni la nivelul corneei și retinei;
7. tulburări cardiovasculare și creșterea tensiunii arteriale.

O concluzie se desprinde: să stați cât mai puțin posibil în preajma aparatelor electrice, atunci când este obligatoriu să faceți acest lucru:

“Undele cosmice” sunt unde (radiații) sosite din spațiu, încărcate cu electricitate pozitivă și se deplasează cu viteza de 300.000 km/s.

Pentru a realiza un echilibru, pământul emană propriile sale unde ce poartă denumirea de unde telurice. Ele pătrund în corpul nostru prin picioare și sunt încărcate cu electricitate negativă. Atunci când echilibrul energetic al acestor forțe este realizat, noi oamenii și animale suntem într-o formă fizică și psihică deosebită. S-a demonstrat științific că aceste unde telurice pot fi perturbate de existența unor cursuri de apă subterană, a unor cavități, fâșii geologice, surpări, filoane metalice sau radioactive. Undele telurice formează în jurul nostru o adevărată rețea (plasă), ce poartă denumirea de “rețea Hartman”, după numele savantului german care a descoperit-o și care este mai mult sau mai puțin nocivă organismului uman.

Am spus mai mult sau mai puțin, pentru că aceste trasee energetice se intersectează, alcătuind așa numitele “noduri Hartman”, care sunt foarte periculoase și “ochiuri Hartman” care sunt mai puțin periculoase.

Din experiența mea, am dedus că 95% din pacienții care s-au îmbolnăvit grav, aveau patul sau scaunul de la biroul de lucru, pe un “nod Hartman”. Rezultate slabe la învățătura, le obțin elevii care au banca amplasată pe un astfel de nod.

Dacă doriți să aflați aceste noduri periculoase în locuința voastră și nu aveți cunoștințe radiestezistice, sau nu puteți apela la un specialist, nu aveți decât să urmăriți locurile pe care pisica le alege pentru a se odihni; ea are o mare înclinație pentru aceste puncte patologice. Așa cum pisica își alege pentru odihnă și somn un asemenea loc, tot așa la exterior furnicile își instalează furnicarul.

Pisica este și un bun “colector” de unde nocive produse de televizor, iar dacă aveți în casă o asemenea felină, să o obișnuiți să stea pe televizor când acesta funcționează, sau între televizor și corpul vostru. Dacă nu aveți pisică, pentru a reduce din radiațiile dăunătoare emise de televizor, puteți amplasa la cel puțin un metru de tubul catodic un cactus, iar pentru a afla “ochiul Hartman” urmăriți unde se odihnește câinele, pentru că el niciodată nu alege “nodul Hartman” (așa cum face pisica). Afecțiuni de genul: dureri de cap, depresii nervoase, leucemii, insomnii, scăderea potenței sexuale, cancer, tulburări de vedere, astm, boli de piele etc. au fost depistate la persoanele care aveau locuința sau care își desfășurau activitatea în apropierea rețelelor de înaltă tensiune, pentru că zona adiacentă acestor linii este în permanență bombardată cu un câmp electric a cărui intensitate poate atinge mulți kw/mp. Astfel, efectele nocive ale unei linii electrice a cărei tensiune ajunge la 50.000 de volți, se difuzează pe o rază de 50-70 de metri, iar când rețeaua atinge 380.000 de volți, pe o rază de 200-250 de metri. Imaginați-vă riscul la care se expun cei care au locuințe în perimetrul unor astfel de rețele electrice. De renunțat nu puteți renunța la aceste locuințe, dar un minim de măsuri de protecție puteți lua dacă țineți cât de cât la sănătatea voastră și a copiilor voștri:

1. toate obiectele metalice și electrice vor fi legate la pământ;
2. plantarea unei perdele de cel puțin trei rânduri de pini sau brazi, situate între casă și rețeaua electrică;
3. pereții și acoperișul casei să fie acoperiți cu un spalier (scară făcută din bare paralele de lemn pe care se sprijină plantele agățătoare) sau grilaj metalic legat la pământ, la toate colțurile casei;
4. pe aceste grilaje se va planta vegetație agățătoare - cele mai indicate sunt vița de vie sau iedera - iar pământul de la rădăcina acestor plante să fie mereu udat (stropit).

Tot periculos pentru sănătate dar fără să vă dați seama este și electricitatea statică generată de fibrele și materialele sintetice din care vă este confecționată vestimentația, mocheta, mobila din casă, mai ales dacă nu agreeți lâna, bumbacul, mătasea, celofibra, lemnul etc.

sa, de starea sa de sănătate, are nevoie de un anumit timp pentru a se refăce; unii au nevoie numai de șase-șapte ore de somn (sau chiar mai puțin), alții de un timp mai mare. Nu mă interesează cât dormiți, dar vă rog, alegeți ca oră de culcare 22.30 (maximum) pentru că un organism uman se încarcă cel mai bine cu energie cosmică între 22.00 și 05.00.

Somnul în aer liber sau cu fereastra deschisă este mult mai

sănătos decât într-o cameră cu aer stătut. Dacă nu procedați așa, să nu aveți pretenția să fiți sănătoși, să nu vă îmbolnăviți niciodată, pentru că și un asemenea gest necugetat (nu pot că îmi este frig, nu pot că sunt sensibil, nu pot pentru că răcesc) vă va costa. Ca să aveți un somn liniștit, mai aveți nevoie de ceva: puneți-vă ordine în gânduri. Înainte de a adormi, căta stați în pat, faceți un bilanț al activităților din ziua care se încheie și puneți în balanță ce a fost bun și ce a fost mai puțin bun. Luați aminte că ce a fost rău sau unde ați greșit, să nu se mai repete. Acum vă faceți un calcul al activităților de a doua zi, moment în care stabiliți și ordinea urgențelor. Din noianul de probleme pe care le aveți de rezolvat - fie că sunt probleme de serviciu, fie de familie - alegeți-le pe primele două în ordinea priorității, dar a doua zi numai spre acestea să vă orientați efortul. Dacă intervine o a treia înseamnă că nu ați știut să vă stabiliți urgențele (ca să nu spun că ați fost incapabili), iar dacă în afara de cele două stabilite, vă apucați și de a treia, sau a patra, nici una din ele nu vă va ieși cum trebuie.

Deci dragii mei, deconectați-vă înainte de a adormi, mulțumiți Cereului pentru ce v-a dat și rugați-L să vă mai ofere un mâine, nu un poimâine, fiți mulțumiți și numai cu un mâine.

Proverbul german spune "*când te duci la culcare nu uita să-ți lași gryile în pantofi*".

Nu vi se pare logic? Atunci când intrați în casă vă ștergeți picioarele, procedați așa și când vă culcați, lăsați la o parte toate gryile, necazurile, supărările, neplăcerile, preocupările ce vă apasă zi de zi.

Mesele copioase și feburile de mâncare grele luate seara cu mai puțin de 3 ore înainte de culcare, nu vă asigură deloc un somn odihnitor. Digestia se face greu, inima va face un efort mai mare, iar dimineața vă treziți mai obosiți decât v-ați culcat. Este bine?

Deosebit de benefic pentru organismul nostru este adoptarea unei alimentații sănătoase și a mișcărilor în aer liber. Nu preferați soluția comodă de a petrece cât mai mult timp în fața televizorului sau în locuri suprăpotate (discootecă, restaurant, bar) pentru că nici nu știți ce pierdeți. Indiferent ce comportament adoptați, cel puțin din rațiuni umanitare, umeziți-vă locuința din când în când fie cu ajutorul unui pulverizator, fie cu un vas cu apă ținut pe calorifer sau pe sobă.

Chiar dacă procedați așa, asta nu înseamnă că nu trebuie să mai aerisiți locuința (cameră), pentru că altele nu veți lăsa ioni negativi să vă ajute în menținerea sănătății. O încălzire neaerisită favorizează pentru ocupantul ei apariția tulpurilor la nivelul căilor respiratorii - sinusuri, amigdale, plămâni - și al cuitei craniene - creierul nu se oxigenează corespunzător -, iar dacă nu renunțați la tot ce este sintetic - îmbrăcăminte, mocheta, asternut - veți scurta mult timpul de apariție a bolilor.

Faceți zilnic dus, băi de picioare, purtați haine de bumbac, în cămășă, mățase, lână, încălțăminte din piele și corpul vostru vă va oferi sănătate.

Dacă ați înțeles și ați eliminat tot ceea ce am spus până acum și sunteți mulțumiți de ziua care s-a încheiat, atunci vă puteți odihni, sau altfel spus, treceți la somn.

Somnul vă va fortifica forțele pentru a începe o noua zi, vă va încărca fiecare celulă a organismului cu energia cosmică, vă crează bună dispoziție pentru a vă îndeplini planul pentru ziua următoare. El nu a fost și nu va fi vreodată timp pierdut, el nu a fost și nu va fi vreodată înlocuit prin nimic, nici medicament și nici vreo altă metodă. Numai un somn adânc, liniștit, vă va relăce repede și sigur forțele de care aveți nevoie și aceasta nu se poate realiza decât având un sistem nervos bine echilibrat, care la rândul lui așa cum ați dedus din paginile de mai sus, îl veți asigura numai cu un regim de hrană și de viață sănătos, corect. Nu este mare filozofie să deduceți că obiceiul de a vă culca și trezi la aceeași oră, asigură organismului acel reflex de relaxare, acel balsam, indispensabil unui somn liniștit.

Ați auzit, ați citit că cel mai bine este ca un adult să doarmă opt ore, iar un copil până la zece ore. Să știți că eu nu consider aceasta o regulă, fiecare organism, funcție de gradul de solicitare zilnică, de uzura

Proverbul românesc spune "*cum îți așterni așa vei dormi*" și este cât se poate de adevărat, pentru că nu contează cum este făcut patul sau cum este așezată lenjeria, ci și cum este orientat patul. Ideal ar fi ca patul să fie orientat nord-sud, adică să dormiți cu capul spre nord, ca să puteți primi în mod corespunzător energia cosmică.

Știu că în apartamentele existente la ora actuală, ca și în casele ce se construiesc acum (pentru că nu se cunoaște regula), este foarte dificil de a-ți amplasa patul exact pe această direcție, de aceea se pot admite toleranțe până la limita nord-est sau nord-vest. Sunt păreri de genul "cum să fie patul, moale sau tare?". Este dificil de precizat, mai ales că trebuie avut în vedere vârsta, starea de sănătate, preferința.

Indiferent care ar fi preferința, patul trebuie să fie comod, să nu jeneze în nici un fel și să simțiți o plăcere deosebită când vă așezați pe el. Eu recomand patul tare, care vă menține coloana vertebrală într-o poziție corectă permanentă, și veți evita astfel scolioza, discopatia, cifoza, spondiloza. De dormit, puteți dormi pe partea dreaptă, pe spate sau pe burtă (aceasta ultima poziție este interzisă persoanelor de sex feminin, pentru a-și păstra sânii frumoși).

Sub nici o formă, nu vă recomand ca un om sănătos, să doarmă în același pat cu unul bolnav, sau un adult cu un copil, sau un bătrân cu un adolescent sau copil, pentru că fluidul vital va fi absorbit de cel sărac în acest fluid (bolnavul, adultul, bătrânul). De aceea nu acceptați să dormiți în pat cu copii voștri, sau nu-i lăsați pe bunici să doarmă cu nepoții lor, pentru că veți vitregi copiii și nepoții de fluidul vital, atât de necesar dezvoltării și creșterii lor.

Pentru a avea un somn odihnitor, plăcut și reconfortant este bine să țineți cont de următoarele:

- nu se mai mănâncă nimic cu cel puțin 3 ore înainte de a vă culca (nici nu se bea cafea, alcool, ceai negru sau verde);
- se va merge desculț prin cameră (pe parchet, dușumea, covor, gresie) cel puțin 14 minute, după care se face o baie caldă la picioare;
- se va aerisi bine camera și veți menține temperatura camerei la 21 grade Celsius;

- se poate bea un pahar cu apă la care se adaugă o linguriță de oțet de mere și două lingurițe de miere de albine;
- perna să nu fie nici mică, nici mare, nici moale, nici tare, (cel mai bine este fără pernă);
- patul să fie ridicat de la picioare (partea unde vă stau picioarele) cu șapte centimetri;
- deconectați de la rețea toate sursele de energie electromagnetică (din cameră).

Un pat necorespunzător, atât ca poziție, cât și din punct de vedere al construcției, poate să producă disfuncții și la nivelul rinichilor și al nervilor.

Dacă o parte din reziduurile organismului sunt eliminate prin piele, prin plămâni și prin intestin (hidrocarburi, apă, săruri), altă parte sunt eliminate prin **rinichi** (reziduuri proteice, azotați, urăți).

Rinichii sunt aceia care vă filtrează sângele și-l trimite la ficat pentru a-l curăța de elementele chimice. Depunerea și persistența acestor reziduuri azotoase în sânge duc la o puternică otrăvire a organismului, motiv pentru care, rolul rinichilor este deosebit de important. Dacă nu veți avea grijă de ei, datorită supraîncărcărilor de lungă durată și a leziunilor căpătate, se vor epuiza, vor ceda și vă vor răspunde cu diferite stări malade.

Starea aceasta survine în cazul abuzului de medicamente, de carne și grăsimi, de sucuri sintetice, de alcool, sare, condimente iuți, un pat prea moale cu o saltea necorespunzătoare (cea mai bună este aceea umplută cu flori de fân, paie de grâu, paie de ovăz, iarbă de mare), precum și atunci când există o funcțiune deficitară la nivelul pielii, plămânilor și căilor respiratorii, cauzată de o activitate sedentară și în încăperi închise, neaerisite (inclusiv somnul în încăperi neaerisite).

Deci pentru menținerea sănătoasă a acestui aparat excretor, un rol hotărâtor îl au: felul de alimentație, felul de viață, felul de muncă și de odihnă, care toate la un loc trebuie să fie cât mai naturale.

În 24 de ore rinichii unui om sănătos elimină aproximativ 1,2-1,5 litri de urină, care este de un galben palid, transparentă, fără corpuri vizibile și cu reacție slab acidă. Dacă așa stau lucrurile, atunci logica vă obligă să aduceți în organism o cantitate de lichide cel puțin egală cu

Nu există om care să nu facă greșeli într-o existență materială, de aceea nu vă blămați părinții sau strămoșii voștri pentru "darul" ce vi l-au făcut, este posibil ca și voi - datorită greșelilor voastre - să lăsați "o anume moștenire" copiilor sau nepoților voștri. Nu vă revoltați, nu realizați nimic, acum nu știți ce povară veți lăsa copiilor voștri, la fel vă vor judeca și ei, cum judecați și voi pe alții. Dacă sunteți conștienți de acest adevăr, nu vă rămâne decât să vă puneți ordine în gândire, alimentație și viață și vă veți bucura mai târziu de hotărârea luată, chiar dacă aceasta va fi după ani și ani de zile de osteneală și perseverență. Dăne, pe scurt, cam așa ar fi răspunsul la întrebarea ta.

- Da, nu spun că nu a fost bine sau la obiect, chiar dacă la unele cauze ai dat și unele soluții.

- Și ce-i cu asta?

- A, nu este nimic, dar am o altă întrebare care se referă la aceste reguli.

- Mă rog, dar un lucru să țineti minte cu toți, că orice boală trebuie privită ca o consecință a intoxicației, intoxicare care are drept cauză o alimentație abundentă și haotică, consum redus de lichide, stresul de lungă durată, lipsa mișcării, gândire negativă, absența vitaminelor, enzimelor și oligoelementelor din alimentație.

7

- De ce este valoroasă o alimentație naturală?

- Dragul meu, dragii mei, acest tip de alimentație este adecvată speciei umane, fapt confirmat și de constituția sa anatomică. Incisivii și molarii omului, enzimele din salivă, volumul ficatului, lungimea mare a intestinelor, indică asemănarea anatomică și fiziologică a omului cu animalele care se hrănesc numai cu vegetale. Strămoșii noștri s-au hrănit numai cu plante, nu au fost dotați cu dentiție pentru a stăgia carnea, cum o au animalele carnivore. Numai o hrană compusă din cereale, legume și fructe, poate furniza protecție necesară organismului.

Păcătoșilor, luați aminte la ce ne-a spus Iisus:

"Priviți grâul care se coace, este tăiat și strivit în moară, copți și facut pâine! Din această pâine este făcut trupul Meu pe care

și veți avea o sănătate bună.

Am întâlnit oameni care dacă beau pe zi 1-2 cană, de apă, în infecții, vă asigurăți un sânge corespunzător, evitați formarea calculilor sucuri naturale, supe, lapte băut, apă) vă protejați rinichii, îi feriți de uza prematur. Aducând în organism doi la trei litri de lichide (ceaiuri, cantitatea de urină eliminată, astfel rinichii vor lucra în "gol" și se vor rest nu aduc nici un fel de lichide în organism. Nu trebuie să beți lichide pentru că vă este sete, trebuie să beți, conștientizând că sănătatea voastră depinde și de starea normală de funcționare a rinichilor.

O cauză deosebit de frecventă a bolilor renale este în aproape 95% din cazuri, o infecție a amigdalelor, a danturii sau a foselor nazale, infecție care trebuie îndepărtată cât mai repede cu putință. Un rinichi sănătos înseamnă o urină bună, curată, care pe lângă o parte din reziduurii conține și foarte multe vitamine, săruri, enzime, care, recirculate, sporesc vitalitatea organismului și-l apără de boli.

Pielea trăiește, respiră, și reacționează la toate excitațiile din interior sau din exterior și pe bună dreptate se spune despre ea că este al treilea rinichi sau al treilea plămân. Din tot ce se cunoaște până acum, un mare număr de boli de piele apar ca urmare a unor fenomene metabolice și hormonale, infecții dentare, ale amigdalelor, ale nasului, ale organelor genitale, disfuncții hepatice, dereglări ale sistemului nervos dar și ca urmare a unor factori externi, cum ar fi: acțiunea nocivă a razelor solare, iradiatii, tatuaje, arsuri, injecții, vaccinuri etc. dar, indiscutabil, cauza cauzelor rămâne modul de alimentație al individului, condiție de bază pentru bolnavii de piele, de a-și asigura o epidermă așa cum le-a lăsat-o Mama Natură.

Această alimentație trebuie să fie simplă (fără carne, lactate, grăsimi), cumpărată (fără mese copioase și fără a se ajunge la sațietate), valoroasă (legume, fructe, cereale), săracă în sare și fără alcool și tutun. Am văzut mai sus, că aceste boli de piele sunt manifestări ale unor reacții interne dar și externe, pe care la un loc le putem trece într-o categorie obiectivă, în de individ, de greșelile și abaterile sale, iar altele aparțin obiectivului, care nu țin de individ, ci de zestrea genetică, de strămoșii săi.

Îl veдеți. Și priviți strugurii care se coc pe viță, sunt culeși și striviți în presă și dau fructul viței! Din acest fruct al viței și din apă este făcut sângele Meu. Căci Eu mă înfrupt doar din fructele copacilor și din semințele ierburilor, iar acestea sunt transformate de către spirit în carnea și sângele Meu. Doar din acestea și din cele asemenea lor trebuie să se înfrupte cei care cred în Mine, precum și discipolii Mei, pentru că din acestea, în Spirit, vin viața, sănătatea și tămăduirea omului”.

Ce vreți mai clar și convingător decât atât? Unde vedeți scris cuvântul “carne”? V-aș ruga de câte ori sunteți în impas (de orice natură), citiți ultima frază și dacă nici atunci nu-i înțelegeți rostul, sensul, sunteți demni de cea mai nevinovată compătimire. Este chiar indicat să renunțați la carne, mai ales acum când pe piață au început să apară tot felul de produse alimentare false. La ora actuală se cheltuie sume fabuloase pentru publicitatea comercială a unor produse alimentare, farmaceutice și de vestimentație, toate extrem de dăunătoare, inoculându-se ideea că sunt o necesitate pentru oamenii civilizați. Astfel, fabricanții lacomi, hrăpăreți și avari, prin reclamele lor zgomotoase și obsedante, au reușit să îndrepte gustul populației către produsele puse în vânzare, rotunjindu-și fără puterea de a vă imagina, conturile din băncile lor.

Sucurile sintetice de tip “Cola”, supele superconcentrate, diversitatea tipurilor de margarină, o gamă largă de semifabricate concentrate, toate aceste produse false, nenaturale, distrug atât corpul fizic, cât și pe cel energetic al omului. Luați de exemplu pâinea albă, pe care o credeți că este superioară celei negre. Este o eroare, făina albă, prin cernere, rămâne complet lipsită de enzime și vitaminele din complexul B (tărâța și făina integrală conțin aceste elemente), care, consumată cu perseverență, provoacă stări de slăbiciune, anemie, tulburări digestive, constipație (mai ales dacă este și proaspătă, pufoasă, caldă, pentru că acea cocă nedospită și necoaptă se lipește de intestin, intră în putrefacție și devine un veritabil dop).

Dacă la aceste falsuri de sinteză adăugați și riscul administrării de îngrășăminte chimice, pentru obținerea de producții mari de cereale, legume și fructe, precum și calitatea aerului pe care îl respirați, obiectiv analizând, realizați că riscul îmbolnăvirii voastre crește considerabil.

Dr. Delaveau a spus: “*În multe cazuri chimia este incapabilă să furnizeze produse de sinteză ale căror efecte să fie comparabile, din punct de vedere al eficacității, cu cele ale plantelor*”.

Alimentația cu crudități este cea mai simplă și ieftină metodă de profilaxie și vindecare. Mulți oameni, nu acceptă să treacă la o alimentație naturistă, pentru că li se pare mai comod să apeleze la un antibiotic, la un medicament oarecare și care să rezolve problema într-un timp scurt. Trebuie să știți că, în regimul cu “hrană vie”, sunt necesare uneori câteva zile pentru ca organismul să se obișnuiască cu altă alimentație, perioadă când pot apare greață, migrene, vomă, febre, gaze, crampe, manifestări care diferă de la organism la organism. Enzimele de care organismul uman are nevoie și care constituie scântea vieții lui se găsesc numai în hrana (vie) crudă, ele nu pot fi fabricate, contrafăcute niciodată de nici o industrie chimică. Cine credeți că are vreun interes ca bolnavii să fie vindecați fără medicamente, cine să popularizeze că prin alimentație se poate recăpăta sănătatea, adică pe gratis, cine și cum să facă cunoscut acest aspect? Marea industrie chimică de medicamente? Niciodată, pentru că ar da faliment. Medicii? Niciodată, pentru ca ar pierde obiectul muncii.

Dacă vreți să adoptați o alimentație naturistă, trebuie să rețineți că săvârșiți un sacrilegiu Naturii și Creatorului ei dacă distrugeți enzimele alimentare prin fierbere, pasteurizare sau alte metode din arsenalul industriei alimentare. Tot ce este fiert, fript sau prăjit este toxic, pentru că rezultă o mare cantitate de acizi și deșeuri, care ajung în sânge, se depun în diferite părți ale corpului, și provoacă boala. Alimentația defectuoasă, săracă în enzime, generează boli de tipul artrită, reumatism, arterioscleroză, hipertensiune arterială, boli de inimă, boli de piele, calculi renali și biliari, constipație, hemoroizi, osteoporoză, cancer etc.

Sunteți ceea ce mâncați!

Adică puteți fi buni sau răi, sănătoși sau bolnavi, cu memorie bună sau leneșă, cu privire limpede sau tulbure, cu sau fără cearcăne, dreți sau cocoșați, vioi sau triști, zâmbitori sau încruntați, înfățișare plăcută sau buhăită, inteligența ascuțită sau mediocră etc. Treziți-vă!

Învățați să prețuiți viața și să trăiți frumos! Dimineața deschideți ochii cu lumina împărțită pe chip, zămbiți și vă bucurați de viață, de soare, de ziua care începe, de tot ce vă înconjoară. Renuțați la suferință, la tristețe, la toate răutățile, la răzburări, pentru că numai așa vă veți vindeca singuri, fără medicamente, operații, spitale, sanatorii etc.

Afecțiunile grave, cum ar fi cancerul, SIDA, scleroza în plăci, poliartrita, astmă bronșic și cardiac, psoriazisul, artroza, spondilita anchilozantă etc. pot fi ameliorate, stopate sau vindecate (funcție de stadiul în care se găsec), dacă bolnavul se întoarce cu fața la Natură, conștient fiind că va trebui să urmeze o conduită total diferită de cea prin care și-a adus boala în organism.

- *unii* care nu adoptă o astfel de conduită pentru că nu cred în forța ei curativă, nu cunosc mare lucru despre ea, iar sindromul "cârmii" și al "medicamentelor" este adănc implantat în ființa lor.

- *a doua categorie*, sunt cei care încep fie de bună voie, fie de "gura" celor din jur, dar se sperie pe parcurs de manifestări ale organismului ca: amplificarea durerilor, apariția lor acolo unde nu au existat, hemoragii, febră ridicată, diaree, delir, erupții cutanate, vomă, pierderi de echilibru, pierderea memoriei, absența ciclului menstrual, spasme nervoase, sufocări, tahicardii, tulburări de vorbire etc, manifestări care ar trebui să-i bucore (să chiuie) pentru că au început eliminările de toxine, și încep tratamentul.

- *a treia categorie*, sunt cei care trec prin experiența celor din grupa a doua, dar nu renunță, merg mai departe, se ajută singuri, știind că și Cercul îi va ajuta. Și bine faci, pentru că sunt învingători.

V-am mai spus, în această lume plină de răutate, invidie, boală, cruzime, rezistă cine *VREA* și cine *TREBUIE*. Cruditățile cele mai bogate în enzime sunt: grăul încolțit, legumele, fructele, sucurile de zarzavat, zarzavatul fraged, gălbenușul de ou crud, semințele.

SĂNĂTATE = ORDINE BOALA = DEZORDINE

Nu mai strâmbați din nas și nu mai faceți o grimasă hideasă, când auziți de alimentația naturală, pentru că sănătatea Ține de propria voastră competență, nu de un oarecare medic, cu rol de a repara dereglările ivite.

Alimentația naturală este mai de lungă durată, dar este cea mai sigură.

8

- **Ne poți descrie pe larg cum se Ține corect un post total și ce rezultate se obțin?**

- Postul este cel mai vechi și eficace tratament. Acolo unde postul nu vindecă, nimic nu vindecă. Priviți la animale, atunci când se îmbolnăvesc ele nu mănâncă, sau apelează numai la ierbur. Postul curăță, îndepărtează boala (indiferent de ce natură este ea) și aduce sănătatea în organism. Când poști întreaga forță vitală utilizată pentru a transforma alimentele în energie benefică este acum folosită pentru înlăturarea toxinelor din organism, iar corpul se autovindecă, se autocurăță.

Hipocrate spunea:

"*Cu cât îl hrăniți mai bine pe bolnav, cu atât îl dărdăniți mai mult*".

Foarte mulți oameni se sperie când aud de post, se sperie numai dacă au omis o masă, și nu concep să stea nemăncați zile la rând. Nu știți, nu puteți realiza, nu puteți admite, câte rezerve are organismul vostru și că poate să întreprindă viața fără hrană, voi sunteți obișnuiți să vă umpleți "mațul" și dacă este posibil să vă dea cîmbea un elixir care să vă vindece repede. Câtă ignoranță, cât infantilism, câtă lipsă de maturitate în gândire! Organismul poate rezista fără hrană până la 105 zile, cei mai mulți oameni s-au vindecat cu posturi mai scurte, de 40 de zile, atunci de unde teama acestei patologice de post?

Ați văzut că orice hrană ați adopta, lăsați în organism reziduuri, care trebuie să fie eliminate și cel mai recomandat este un repaus alimentar complet, adică un post total, când veți trăi numai cu apă, fără să măncați nimic. Durata lui variază funcție de structura energetică a

individului și de tipul afecțiunii și poate fi de 1, 3, 7, 14, 21, 28, 35, 49, 63, 77, 84, 91, 98, 105 zile, timp în care vă purifică organismul și ceea ce este mai important, vă apropie mai mult de Dumnezeu. Cu alte cuvinte, postul total vă purifică eficient întreaga ființă. Dacă nu veți înțelege că postul vă ajută foarte mult în existență și că trebuie să-l practicați, măcar o zi pe săptămână, veți obliga organismul să-și ia singur măsura purificării (pe care o s-o facă din ce în ce mai des), care se manifestă prin: febră, gripă (curge nasul, strănut, dureri în gât, dureri oculare), erupții cutanate (acnee, furunculoză, prurit), tulburări digestive (vome, constipație, diaree), amețeli, transpirație abundentă etc.

Postul este metoda cea mai veche pentru a lupta împotriva bolilor și este cea mai bună metodă pentru că nu are efecte secundare. Este cel mai original și natural procedeu de purificare a organismului. De-a lungul timpului, postul total a fost acela care a evitat de cele mai multe ori intervenția chirurgicală.

De ce medicina alopatică este împotriva sau nu recomandă postul? Nu știu sigur care-i este raționamentul, dar după mine, două ar fi motivele: ignoranța - nu s-a studiat și nici nu se vrea să se afle rolul și efectul postului în caz de boală - și rațiuni materiale.

În perioada de post fiecare organism reacționează în felul său. Pot apare: dureri acolo unde nu au existat până atunci, se pot amplifica durerile acolo unde au fost, senzații de vomă, vome, amețeli, erupții cutanate, transpirații abundente, tulburări de vedere, tulburări de echilibru, dureri musculare, sângerări ale gingiilor, mobilitate dentară (se pot pierde de la unul la câțiva dinți - numai dinții bolnavi - pot cădea plombele, se pot mișca lucrările dentare), miros greu al gurii (halenă).

Toate aceste manifestări sunt normale, trebuie să vă bucurați dacă se întâmplă așa, chiușiți dacă puteți, este semnalul pe care vi-l dă organismul că a început lupta (eliminarea toxinelor), că știe să lupte și trebuie lăsat să-și desăvârșască el lucrarea, să nu-l maltratați cu antibiotice sau alte elemente de sinteză.

Organismul are resurse pe care voi nu le bănușiți, pentru că niciodată nu i-ați dat o asemenea temă de lucru. Starea de slăbiciune nu se datorează nemâncării, ci pentru că substanțele dăunătoare din organism se descompun, trec în sânge și sunt eliminate, ca atare nu trebuie ajuns la prag de panică. La fel și scăderea ponderală este direct proporțională

cu cantitatea de toxine din organism, cu cât sunt mai multe toxine, cu atât se slăbește mai mult.

Rețineți, în perioada de post organismul nu slăbește sub limita critică, de aceea nu vă îngrijorați că ajungeți la 33 de kg de exemplu. Și în credința ortodoxă, postul ocupă un loc aparte în mântuirea sufletului omului și înălțarea lui către Dumnezeu.

"Postul - după mărturisirea marelui Vasile - este cea mai veche poruncă dată omului de Dumnezeu. Căci zice acest mare părinte al Bisericii lui Hristos:

<<Cucerește-te și sfiește-te, omule, de bătrânețea și vechimea postului, pentru că de o vechime ca lumea este porunca postului>>.

Căci în rai s-a dat aceasta poruncă, atunci când a zis Dumnezeu lui Adam: <<Din toți pomii raiului poți să mănânci, dar din pomul cunoștinței binelui și răului să nu mănânci, căci în ziua în care vei mânca din el, vei muri negreșit>> (Fac, 2,16-17).

Prin cuvântul "post" noi înțelegem o înfrânare de la toate mâncărurile, de la toate lucrurile lumești, de la toate dorințele rele, pentru ca creștinul să-și poată face rugăciunea cu ușurință și să se împace cu Dumnezeu, să-și omoare poftele și să câștige harul lui Dumnezeu (mărturisirea Ortodoxă, partea III-a, răsp. la întreb. a 7-a). Postirea este o faptă de virtute, cu lucrare de înfrânare a poftei trupului și de întărire a voinței, o formă de pocăință, deci un mijloc de mântuire.

Postul este și un mijloc de desăvârșire, de omorâre a voii trupului, un semn văzut al râvnici și al sânguinței noastre spre asemănarea cu Dumnezeu și cu îngerii săi care nu au nevoie de hrană.

<<Postul este lucrul lui Dumnezeu căci LUI nu-I trebuie hrană>>

(Sfântul Simeon Tsalonicianul, răsp. la întreb. a 14-a, pag 327). Rostul postului este folosul trupului și al sufletului, pentru că întărește trupul și curățește sufletul, păstrează sănătatea trupului și dă aripi sufletului.

Iisus, zice: <<Nu fi nesățios întru toată deșertăciunea și nu te apleca la mâncări multe. Că în mâncările cele multe va fi durere, iar nesațiul va veni până la îngreșare. Pentru nesaț mulți au pierit, iar cel înfrânat își va spori viața>> (37,32-34).

Mântuitorul însuși a postit patruzeci de zile și patruzeci de nopți în pustie, înainte de a începe propovăduirea Evangheliei (Mt., 4,2; Lc., 4);

și tot Mântuitorul ne învață cum să postim (Mt., 6, 16-18). El ne spune că diavolul nu poate fi izgonit decât cu post și rugăciune (Mt., 17, 21; Mc., 9, 29).

Iată ce spune Sfântul Ioan Gură de Aur:

"postul potolește zburdălnicia trupului; înfrânează poftele cele nestrăbătute, curățește și încalpează sufletul, îl înalță și-l însușează".

Iată deci că postul nu este o găselniță a vreunui pămantean, ci el ne-a fost lăsat nouă oamենilor de la începutul începuturilor. Păcat că nu-l acceptăm și nu-l prețuim așa cum se cuvine.

Cine dorește să țină un post - omul sănătos - și cine trebuie să țină un post - omul bolnav -, și nu-l face însoțit de climă, face o mare greșală. Dacă nu faceți climă - singura metodă de a elimina depozitele de toxine din intestin - toxinele trec în sânge, îl alterează și îmbălesc organismul, care de cele mai multe ori nu mai poate fi ajutat cu nimic. În timpul postului, pe timpul efectuării clismelor, toate glandele eliberează toxinele pe care le dirijează spre evacuare din organism. În timpul postului, organismul elimină pe unde poate - urechi, nas, gură, anus, vagin, piele - puroi, toxine, grăsimi, tumori.

Cel care nu se va speria de această reacție de curățire a organismului, va avea succesul asigurat, iar cel care va intra în panică și va întrerupe acest proces, va crea din organismul său un depozit de materii nocive și va pierde lupta.

Eliminarea murdărilor din organism, indică semnul vindecării, aspect care ar trebui să întărească foarte mult voința și perseverența bolnavului. Această metodă eliberează sufletul prizonier și trezește în om credința în forțele lui și mulțumirea față de Creator. În timpul postului, sufletul este cel care renăște și ajută organismul la eliberarea de toxine. Cine este convins că poate face un lucru, îl va face, oricât de greu ar fi iar dacă dimpotrivă, va imaginați că nu-l veți putea face, fie chiar cel mai ușor lucru din lume, vă va fi imposibil să-l faceți. Să dispăra din vocabularul vostru cuvinte ca: greu, cu neputință, nu pot, este peste puterile mele, cu nu voi reuși, eu nu am avut noroc niciodată. Nu tip! "Fatalist", bucurați-vă că vi se dă posibilitatea să vă purificați prin boală, că veți învingea ceva, mâncar să vă vindecați suferința prin sine însuși.

Despre cunoașterea de sine - aceasta cheie a ameliorării individuale - am mai vorbit, atunci când v-am rugat să vă treceți în revistă filmul zilei, să vedeți ce a fost bun și ce a fost rău și cum vreți să vă faceți alții vouă. Rama, personaj legendar indian, spunea: "Nu faceți Depășii starea de conflict (interioară sau manifestată) în care toate adesea vă situați și înlocuiți-o cu starea de bunăvoință, de toleranță. Principalele defecte, pe care trebuie să le recunoașteți în voi înșivă și să le eliminați, pentru că - nu sunt decât slăbiciuni - împiedică evoluția voastră sunt :

- egoismul;
- mânia (cauza principală a neînțelegerilor, crimelor);
- iritabilitatea;
- orgoliul (care vă împiedică să vedeți și calitățile celorlalți, vă împiedică să stabiliți relații de colaborare pe principiul egalității și este în același timp și o dovadă a unui intelect, nu excesiv de evoluat; oamենii cu adevărat inteligenți nu sunt niciodată orgoliosi, dimpotrivă sunt modești);

- disprețul;
- invidia;
- gelozia;
- grosolanția și brutațitatea;
- inactivitatea;
- ignoranța;

Condiția primordială este să aveți deplină încredere în sine. Doctorul Henri Duvillie, aprecia că: "Dacă într-o situație noi nu avem deloc încredere în ceea ce urmează să facem, aproape că nici nu mai este util să încercăm. Indiferent care ar fi dorința pe care o vom formula aceasta va fi sterilizată de lipsa CREDINȚEI".

Cu alte cuvinte, dacă nu aveți încredere în omul, calea, conduita, produsul ș.a.m.d., nu veți obține NICIODATĂ ceea ce vă doriți. Mai înți să credeți, ca apoi să puteți vedea, decât să cereți să vedeți ca după aceea să credeți.

Iisus Cristos spune: "Cel care va avea credința cât un bob de mustar, multă și munți din loc".

Ființa umană are în general mai puțină încredere în forțele sale latente, pentru că se separă de această sursă cel mai adesea datorită ignoranței și egoismului.

Postul are și acest rol, să eliminați defectele din voi și să vă recăpătați încrederea în sine. Este foarte adevărat că postul este măsura cea mai drastică dar și cea mai eficace în orice boală. El stimulează intuiția, atât cea referitoare la lumea înconjurătoare, cât și la cea interioară, presimțirea și viziunea. O asemenea experiență o au aproape toți bolnavii care în drumul lor spre recăpătarea sănătății, încep cu cura de post.

În timpul postului se consumă multe lichide - până la 3 litri și mai mult -(eu țin curele de post cu media 5 litri de apă distilată pe zi), și fac minim 4 clisme pe zi, mișcare între 3-5 km/zi, la prânz se aplică pe abdomen și zona renală cataplasme calde, dimineața se face terapia gurii cu ulei, băi de aer și de soare care stimulează secrețiile pielii (femeile fac și două spălături vaginale pe zi, una dimineața și una seara) dimineața și seara se poate face un duș cald (spre rece), iar după 7 zile o baie completă. Cantitatea de lichide, pe care trebuie să o aduceți în organism, are rolul de a curăți, spăla, aduna toxinele și a le elimina prin rinichi, iar clismele de a curăța, spăla, aduna toxinele și a le elimina prin **■ ■ ■**

Lichidele pot fi: apă distilată, apă de fântână, de izvor, iar dacă folosim apă de la rețea (robinet) trebuie să o fierbem și să o răcim de șapte ori, apă de legume, apă de țărâțe, sau apă caldă cu zeamă de lămâie.

Clismele care curăță intestinul și implicit curăță sângele și țesuturile pot fi făcute cu infuzii - prin alternanță - de plante: mușetel, rostopască, gălbenele, traista ciobanului sau: cafea, zeamă de lămâie, iaurt, argilă etc.

Mișcarea - plimbare, nu efort fizic - între 3-5 km pe zi, fără nici o discuție: în baston, în cărje, sprijinit de o parte și de cealaltă, cu cadru metalic, cu scaunul, oricum, nu contează, important este să faceți mișcare, altfel lupta voastră va fi fără victorie. Cei care preferați patul, acolo rămâneți - DUMNEZEU să vă ODIHNEASCĂ!

Cataplasmele calde pe abdomen (vor viza în mod special ficatul și splina) și pe zona renală, pot fi aplicate cu apă caldă și oțet (500 ml apă caldă + 50 ml oțet din vin sau mere), frunze de varză, bitter suedez, nisip, argilă, coada calului, tătăneasă, foi de ceapă coaptă etc.

Terapia cu ulei, așa cum va fi descrisă la regimul B.G.

Băile de aer sunt extrem de benefice, ele permițând porilor să respire liber și să se dezvolte o minunată capacitate de rezistență.

Ele se fac dimineața, în fața ferestrei, în ușa balconului sau în curte (dacă se poate păstra intimitatea), complet dezbrăcați(e), cu un timp ce variază între 3-5 minute.

Băile de soare sunt o sursă de energie și de forță, cu condiția de a fi practicate într-un mod înțelept. Razele soarelui sunt un tonic minunat dacă nu se abuzează. Cel mai bun moment de a realiza baia de soare este atunci când soarele răsare și e de culoare roz. Dar cel mai bine este dacă puteți rămâne la umbră pe malul unui lac, râu sau al mării și să lăsați să ajungă la voi razele reflectate de apă. Feriți-vă să faceți aceste băi, atunci când soarele este acoperit de nori, vă expuneți la riscuri mari. Și la acest tip de baie trebuie să fiți complet dezbrăcați(e).

Dimineața după băi și seara după clismă veți face câte un duș cald cu temperatura apei cuprinsă între 28-21 grade Celsius (temperatură în descreștere) și o durată de un minut.

Spălăturile vaginale se fac cu infuzii - prin alternanță - de plante: mușetel, rostopască, nalbă mare, gălbenele, crețioară, traista ciobanului, mentă, salvie, coada șoricelului sau iaurt (la 2 litri apă se adaugă trei linguri de iaurt), zeamă de lămâie (2 litri apă + 3 linguri de zeamă de lămâie), argilă etc.

Baia completă se face odată la 7 zile și are o durată de 3 - 21 minute, cu temperatura apei de 35-28 grade Celsius (temperatură în descreștere). Pot fi folosite plante ca: flori de fân, coada calului, paie de ovăz, paie de grâu, țărâțe de grâu, țărâțe de orez, ace de molid, comuri de brad, cimbriu etc. (vezi și baia completă de la capitolul 4).

Dragii mei, curele de curățire a sângelui - posturile - sunt cu atât mai necesare cu cât modul de viață este mai departe de natură. Acestea nu curăță numai organismul de zgură și-i dau forțe noi, ci acționează și în prevenirea altor boli. Precizarea am făcut-o pentru acei care cred că numai cei bolnavi trebuie să țină aceste cure de curățire, de fapt toți ar trebui, măcar o zi pe săptămână, și ar fi enorm pentru organismul vostru.

CURA DE POST ESTE CEL MAI NATURAL MIJLOC DE VINDECARE

Repausul alimentar este unul din mecanismele prin care organismul își reglează distribuția energetică. Organismul, în timpul postului, se

odihnește în mod natural și din această cauză se reface, sufletul renăște și-l ajută să se debaraseze de toxine.

Apoi trebuie să știți că mizeriile din organism nu se elimină de sus în jos, prin intestine, ci de jos în sus, prin gură și limbă; este calea pe care puroiul este dirijat pentru a nu veni în contact direct cu sângele; pe timpul postului bolnavii care încep să aibă probleme cu cavitatea bucală (limba umflată și crăpată, salivă abundentă, usturimi, sângerare gingii), nu trebuie să intre în panică și să nu renunțe până când organismul nu-și definitivează lucrarea; în organism se trezesc noi forțe vitale, organismul se încarcă mai bine din cosmos, fapt care face imposibilă existența în el (sau preluarea) a bacteriilor și virusilor.

Prima care resimte efectul binefăcător al postului este inima.

În timpul postului nimic nu se poate întâmpla cu inima, ea este oarecum bucuroasă pentru sângele din ce în ce mai bun care-i vine, ba atinge și un punct de euforie (când se produc câteva aritmii), semnalând astfel drumul bun, neted, pe care a apucat-o organismul. În fond, mușchiul cardiac se eliberează de grăsimi, devine mai suplu, colaborează acum cu un sânge oxigenat, bine filtrat de rinichi și mai bine curățat de elementele chimice de fier, fapt care, pentru aproximativ 49 de ore se produc acele aritmii, ce-l aduc la prag de panică pe om, după care totul revine într-un normal pe care individul îl avea, poate, cu zece de ani în urmă. Dacă ați ști cei care aveți probleme cu inima, că astfel de posturi (unele scurte de câte trei zile) repetate periodic, fac adevărate minuni, nu v-ați mai opune cu înverșunare, nu ați mai privi cu superficialitate sau scepticism ideea unei astfel de conduite și ați rezolva peste 35% din toate problemele voastre de sănătate. O influență majoră au cei din jurul vostru (bolnavului), care vă inoculează ideea că nu are rost să vă supuneți "unui risc lipsit de înțelepciune" și uite așa veți renunța, luând hotărârea că "aceasta" nu-i pentru voi, **MARE GREȘALĂ!**

Dacă s-a depășit acest moment, urmează următorul, când pierdeți în greutate, când se instalează starea de slăbiciune, când privindu-vă în oglindă, vă asemănați cu un schelet "ambulant". Acum are loc intervenția binevoitorilor (ignoranți, zic eu), care vă șoptesc "Vezi căi este de greu?", "Noi te-am prevenit, iar tu nu ne-ai crezut. Acum știți!", "Nu vezi că te sinucizi?", "Noi am chemat medicul!", "Medicul de familie spune că trebuie să renunți și să mănânci carne, proteine!", "I-am spus medicului care te-a operat, ce faci și mi-a spus că nici nu mai vrea să te vadă" etc.

Așa are loc o a doua greșală. Este bine să știți (chiar dacă repetați odată pentru totdeauna, că scăderea ponderală este direct proporțională cu cantitatea de toxine din organism. Cu alte cuvinte, atunci când se pune post, tot ce se pierde din greutate a fost dăunător, netrebucios, împovărat pentru organism. Organismul, săracul, este atât de desțert încât știe mai bine decât stăpânul lui cât trebuie să elimine și cât trebuie să păstreze.

Credeți că tot ce este gras, supraponderal este sănătos? Vă înșelăți! Eu nu doresc să fiți NICIODATĂ într-o asemenea postură. Eu combativesc asemenea organisme, și am propria părere despre asemenea oameni, care se îngroasă în asemenea... hal. Prin post se distruge toate celulele slab dezvoltate din sânge și dintr-o mie de celule slabe, se formează aproximativ 350 de celule sănătoase și puternice, ceea ce imediat se răstărnege asupra stării generale a organismului. Doriți de viață, voiți spre viață și gândirea despre viață, unite, sunt atotputernice în crearea vieții. Unirea aceasta se poate întâmpla în fiecare dintre voi, chiar și în unul istorit greu de o boală gravă, numai dacă acesta n-a pierdut în sine treimea creatoare și dădătoare de viață a Dubului-dorință, voință și gândire. Dar dacă veți crede foarte mult în Dumnezeu că nu vă va părași în această grea încercare, dacă veți crede foarte mult în organismul vostru - a fost adus la viață să se descurve singur, fără intervenții din afară - și dacă veți avea mare încredere în calea pe care o veți urma, atunci sigur, victoria vă va fi asigurată.

Ideal ar fi ca postul să se ducă în comun, soț-soție, sau o familie întreagă sau mai multe rude. Așa, vă puteți studia reciproc, veți lua hotărâri în comun, fiecare ar avea orgoliul său și nu s-ar pune problema cedării, fiecare va vedea la celălalt îmbunătățiri vizibile etc. Se vor evita astfel răutățile din jur, zelilemea celor de "călbtru mic", invidia entităților care, fiind sclavi mănăstirii, nu vor reuși niciodată să înceapă și ei un asemenea act, cuminte, energic și de perspectivă clară asupra sănătății. Nu spuneți nimănui că veți posta, deoarece persoanele de rând (mai ales cele guvernante) sunt ignorante cu privire la problema postului și acestea nu sunt calificate să critice programul vostru de post. Postul este o problemă personală, vă aparține numai vouă, nu și rudelor, colegilor și prietenilor. Dacă credeți în post nu mai aveți nevoie de nimic.

Este bine să Țineți cont de următoarele trei *reguli*:

1. Nu vă considerați bolnavi, nu apălați la pat decât noaptea la somn. Nu renunțați la nici o ocupație obișnuită și nu depuneți eforturi fizice mari;
2. După post nu vă considerați sănătoși ci numai însănătoșiți și nu exagerați și nu irosiți forțele voastre noi, pentru că revenirea trebuie să fie egală cu postul (sau cel puțin egală);
3. Niciodată nu amânați postul pentru că vă amânați sănătatea voastră.

În timpul postului, organismul trăiește din rezervele sale, iar resturile acestei arderi a rezervelor ies afară prin gură și mai ales prin limbă, care poate să crape, să usture sau să se umfle. Sputa devine densă, cleioasă, amară, uneori sărată, cu miros greu, iar deasupra limbii apare un strat alb, galben sau brun. Acestea-s murdăriile organismului. Nu vă alarmați. Organismul nu "șomează", el lucrează cu toată tăria, însă în direcție inversă celei obișnuite, neprimind din afară, ci aruncând afară. Natura, în genere, nu cunoaște repaus, nici somn, ea lucrează fără oboseală.

Unii dintre voi, în a 3-a, a 5-a sau a 9-a zi simt accese de slăbiciune, amețală, dureri de cap, punând aceasta pe seama nemâncării și întrerup postului, considerând că probabil nu este pentru ei. Ei greșesc, pentru că este tocmai invers, adică postul este ceea ce le trebuie lor. Nu lipsa de alimentare le provoacă dureri de cap și slăbiciune, ci faptul că în organismul lor s-au adunat atâtea murdării și toxine, încât la prima ocazie de a le elimina, care se capătă prin post, organismul le separă pe prea multe, ele nu dovedesc să iasă, se opresc în adâncurile sale, otrăvesc sângele și atunci apar urmările obișnuite ale otrăvirii sângelui ca stări de slăbiciune, dureri de cap, amețeli, vomă etc. Tocmai acestor oameni le trebuie post, iar dacă va fi în cure repetate, nu va fi decât spre folosul lor.

Astfel de stări apar la oamenii care au foarte multe toxine în ei și la aceia care nu fac în mod corespunzător (sau deloc) clisma. Dacă aceste clisme se neglijează sau se fac defectuos, toxinele trec în sânge și apar semnele deja cunoscute specifice otrăvirii sângelui. Totul va dispărea, dacă se face o clismă bine și adânc. Un post fără clismă nu valorează nimic. Dacă și atunci când clismele se fac în mod corect, apar fenomenele descrise mai sus (amețeli...) aceasta indică o toxicitate majoră a intestinelor și prezența "dopurilor" în profunzimea acestora.

Temperatura apei pentru clismă să fie de 35 sau de 42 grade Celsius. Înainte de a vă introduce canula în anus, trebuie evacuat aerul din tub, pentru că ajungând în intestin provoacă dorința de a evacua apa mai devreme sau iese pe lângă canulă. După ce apa a intrat în intestin, vă întoarceți pe spate și stați culcat șapte minute, apoi pe partea dreaptă (stângă) tot șapte minute, după care vă ridicați și umblați timp de trei minute. Abia după aceea puteți merge la WC pentru a elimina apa.

Trebuie să observați ca după clismă toată apa să iasă din intestin, apelând la nevoie la masaje abdominale cu ambele mâini, de jos în sus și cu pumnii în jurul ombilicului în sensul acelor de ceasornic. Dacă apa de la clismă nu vrea să intre toată, se scurge pe lângă canula sau nu iese toată, nici după masaj, obligatoriu veniți cu o a doua clismă la care temperatura apei să fie 42 grade Celsius iar apa se reține în intestin cel puțin 21 de minute.

În perioada postului nu se admit medicamente. Efectul benefic al postului este incomparabil mai mare decât al medicamentelor, și apoi dezintoxicarea nu se poate realiza dacă veniți în continuare cu elemente de sinteză.

Cele mai "grele" zile sunt primele 3-5 când încă mai persistă senzația de foame, după care totul merge perfect. Din a 14-a zi până în a 21-a zi este posibil (nu este obligatoriu, dar mie mi se întâmplă) să apară o jenă în gât, care se simte atât la înghițit cât și la vorbit. Din a 21-a zi până în a 28-a zi, este posibil (nu este obligatoriu, dar mie mi se întâmplă) să se voaleze vocea. Cam din a 33-a zi până în a 35-a zi, se percepe o greutate în a continua postul, pentru că începe cu adevărat curățirea ficatului, manifestându-se prin: vomă, febră, tulburări de echilibru, dar excepțional de binefăcătoare pentru organism.

Un post de 21 de zile este folositor pentru fiecare - și pentru copil și pentru adult, și pentru bătrân și pentru tânăr, și pentru bolnav și pentru sănătos - în orice timp, pentru că fiecare are forțe suficiente pentru acesta. Vă recomand ca în perioada de post (bine ar fi și în cea de revenire), să Țineți o evidență strictă despre: înălțime, greutate, dimensiunea toracică, dimensiunea gâtului, tensiunea arterială, temperatura corpului, toate luate zilnic, la aceeași oră și cu aceeași vestimentație.

Am spus mai sus că eliminările masive, au loc și prin gură. Să nu rămâneți surprinși că am spus mai sus apă de băut fierbinte. Da, cel mai bine este ca postul să se ducă cu apă de băut caldă sau 250 ml apă + un număr de picături de tinctură de propolis 10% egal cu greutatea corpului vostru, 250 ml apă + 1 lingură zeară de gălbenele, 250 ml apă + 50 ml vin roșu curat, 250 ml apă caldă + 1 lingură de miere de albine etc., dar nimic nu aveți voie să înghițiți din ce se elimină prin cavitatea bucală, pentru că altfel trimiteți otrava stomacului. În perioada de post, pulsul nu are nici o însemnătate, pentru că în perioada de post, pulsul nu are nici o însemnătate, pentru că starea generală și somnul sunt cele care ne indică faptul că suntem pe drumul cel bun.

Urma devine din prima zi mai brumărească, turbidă, răcoroasă, iar apoi devine din nou limpede, dar mult în voi și în Dumnezeu, și asta va fi răspunsul voastră. Abia acum veți constata că numai frica și ignoranța v-au împiedicat să postii și să vă recuperați astfel într-un timp relativ scurt și că, pe care le veți păstra la rece (cămară) și pe un plan orizontal, sticlă, pe care le veți păstra la rece (cămară) și pe un plan orizontal, împiedicat să postii și să vă recuperați astfel într-un timp relativ scurt

Se poate ca și în ochi să apară senzații neplăcute, ca lăcrimare, roșeață, mâncărime, însoțite de o senzație de greutate în ochi. Dacă apar aceste simptome, trebuie să se consulte medicul. Dacă apar simptome de iritație a ochilor, se poate utiliza o soluție de apă caldă pentru a îndepărta secrețiile. Dacă apar simptome de iritație a ochilor, se poate utiliza o soluție de apă caldă pentru a îndepărta secrețiile.

Postul este de fapt piatra care deschide peștera de energie a omului. El înalță și purifică sufletul, psihicul și fizicul. Ce recompense îți mari vă puteți dori în viață? Postul nu este, nu reprezintă înăbușire, ci curățenie, curățenie care deschide peștera de energie a omului. Este curățenie care deschide peștera de energie a omului. Este curățenie care deschide peștera de energie a omului.

Este evident că în această perioadă organismul trăiește din rezerva sa de calciu, și de aceea unii dinți încep să se miște, unele plombe cad, unele lucrări se mișcă și sub nici un motiv nu recomandăm acum executarea de lucrări dentare.

ATTENTION!

Apropae obligatoriu, in aceasta perioada, tumorie, ganglion, ligatoriu se va proceda la o abstinenta sexuala.

Energia vitala a barbatului este data si asigurata in acelasi timp resorbi. Pentru aceasta, ca si pentru durerile ce se vor amplifica, va trebui sa luati nici un fel de medicament, ci veti apela numai la: bașperma, iar cea a femeii de ritmicitatea, durata si cantitatea de sânge scursă, pierderea spermei (cu excepția răcoritoare sau calde cu durata de maxim trei minute, apă de bău, pului procreativ) duce la viăgurea, diminuarea vitalității, la scăderea fierbinte sau rece, comprese de toate felurile, masaje, exercitii de respirație etc.

Vreau să mă fac bine înțeles. Sunt soții, și nu puține, care interpretează greșit neputința sau abținerea soțului de la exercitarea actului sexual. Trebuie să știți că din a doua zi de post total, oricât de viril ar fi un bărbat, nu mai poate face nimic; în el există dorință, dar nu mai este putință. Nu-l forțați, nu-l maltratați, nu faceți insinuări.

Dacă nu poate cu voi nici cu alte femei nu poate, nu apelați la scene de gelozie, vă vede Dumnezeu și El știe cum să vă pedepsească. Aceleași lucruri și pentru voi "masculilor", respectați-vă soția în această perioadă, fiți alături de ea în încercarea de a-și redobândi sănătatea și de a vă fi alături încă mulți ani înainte, protejați-i organismul firav și rugați-vă Cerului să ducă la bun sfârșit ce a început.

Organismul femeii este atât de inteligent, încât în perioada postului și câteva luni după, anulează menstrele, motiv pentru care, unele paciente intră în panică în mod gratuit. În fond organismul nu face decât să-și păstreze energia vitală (care altfel s-ar elimina prin sângele vostru), s-o conserve și să o dozeze pentru perioada luptei care va urma. Atunci când organismul se echilibrează din punct de vedere energetic, abia atunci permite reluarea ciclului menstrual (media 2-7 luni).

Rezultatele care se obțin, în urma unui post sunt incredibile, de neimaginat, dar în același timp respinse cu vehemență de medicina alopată. Eliminarea tumorilor, diminuarea dimensiunilor acestora, retragerea ganglionilor, eliminarea calculilor, eliminarea tulburărilor neuromotorii, reechilibrarea metabolismului, iată numai câteva din afecțiunile grave, care pot primi un ajutor consistent de la postul total.

De mii de ani se demonstrează că nu este gen de boală care să nu fie înlăturată sau diminuată de un post total, coroborat cu o dietă corespunzătoare (evident aici totul depinde de stadiul bolii și de caracteristicile energetice ale individului).

Și totuși există un moment critic în desfășurarea postului și anume revenirea din post sau stingerea postului. Această revenire trebuie să aibă obligatoriu cel puțin durata postului sau chiar mai mare, pentru că altfel se pot produce perturbări grave în organism sau chiar moartea. Nu puține sunt cazurile, pe care le cunosc, când pacienți inconștienți,

nedisciplinați, au terminat cu viața de la o prăjitură, o bucată de ciocolată sau tort, plăcintă, pâine, supă de pasăre etc.

Eu am o perioadă de prerenvenire de 7 zile care face trecerea de la o abținere alimentară la un nou mod de alimentație, și un regim de revenire de 45 zile, care poate fi un B.G. sau un regim întocmit special pentru pacient.

Oricum regula este ca postul să fie stins cu supe "lungi", sucuri de fructe și de legume, crudități - legume, fructe - rase, cereale terci (fierite și pasate), ceaiuri.

Postul are însemnătatea lui, dar de cea mai mare importanță este ieșirea din post, revenirea. Nu vă voi spune cum se simte un om după ce a terminat un post, vreau să experimentați singuri și apoi să-mi povestiți revelațiile voastre.

Toate lucrările în domeniu interzic sau evită administrarea postului în caz de cancer sau afecțiuni ale sistemului nervos.

Valeriu Popa a folosit cu succes și în aceste afecțiuni postul, iar eu îi duc mai departe metoda. Mulți pacienți se întreabă, dar și foarte mulți medici se întreabă îngroziți ce se întâmplă cu glicemia în perioada de post, având ca punct de plecare reacția celor care fac greva foamei și care după câteva zile ajung în comă diabetică (hipoglicemică).

Diferența este ca de la pământ la lună, deoarece:

- cel care ține cura de curățire, de dezintoxicare, nu bea decât apă distilată, izvor, fântână (deci fără elemente chimice), face multă mișcare, administrează organismului două clisme pe zi și are o gândire pozitivă;
- cel care face greva foamei fumează, bea tot felul de sucuri sintetice și ape minerale, nu face mișcare deloc, se gândește obsedant la avantajele pe care le va obține (avantaje materiale bineînțeles), și la cât de "Zmeu" este el - cunoscut și compătimit de toată lumea - și care este posedat de sentimente cu vibrație joasă - ură, mânie, aroganță, ambiție, orgoliu etc.

Cine dorește, din lumea medicală, să facă un studiu pe măsură, să cerceteze în paralel un grup de greviști ai foamei și un grup de oameni
Cine dorește, din lumea medicală, să facă un studiu pe măsură, să cerceteze în paralel un grup de greviști ai foamei și un grup de oameni

care prin o cură de dezintoxicare și va ajunge la concluzii care pot răsturna multe teorii.

La finalul acestui răspuns vreau să rețin și că postul vă facilitează deschiderea celor 4 căi de eliminare a toxinelor: intestin, rinichi, plămâni și piele și reface în mod aproape miraculos structura energetică a organismului vostru.

Să nu vă așteptați ca toxinele pe care le-ați acumulat în organism de 15-20-30 ani, să le eliminați în 14-21-28 de zile cât durează un post. Greșiți foarte mult, cereți prea mult de la organism și de la metodă, mai ales dacă nu sunteți conștienți că eliminarea aproape totală a toxinelor poate dura luni sau ani de zile, din moment ce acumularea lor a durat tot atât. Am spus aproape totală (eliminarea toxinelor), pentru că totul în jurul vostru este contaminat (pesticide, insecticide), iradiat și niciodată nu veți putea să vă debarașați de toate toxinele, chiar dacă au început să apară indivizi și publicații care le fac reclamă, că pot realiza o dezintoxicare a organismului într-o singură zi?!

Dar dacă ați simțit binefacerile eliminării acestora, se cuvine să nu mai reveniți la vechile obiceiuri: alimentare (carne, alcool, prăjeli, băutul apei la masă, lactate, rămoase, sare, zahăr, pâine, alimente fierte, sucuri sintetice etc.), de gândire (invidie, gelozie, egoism etc.) și de comportament (grosolană, brutalitate, dispreț, mânia).

Cea mai mare descoperire a omului modern este puterea sa de a se reface psihic, fizic și spiritual prin POST TOTAL.

"Anul acesta am ținut un post total de 63 de zile. După datele pe care le dețin, am depășit cu mult recordul ROMÂNIEI".

Provoc lumea medicală: "oricând pot deveni obiect de studiu, mă ofer să fiu monitorizat pe durata unui post cuprins între 21 - 63 de zile.

Nu pot trece la un alt capitol până nu scot în evidență atitudinea unor oameni - pacienți sau rude ale acestora - care negociază starea de sănătate: "nu pot ține post", "nu pot mânca cutare produs", "nu cred că pot să rezist", "nu pot să fac o clismă", "nu pot să merg altă pe jos" etc.

Unii după ce că nu respectă întocmai, caută tot ce poate fi mai ușor în arta vindecării: pilule, inecții, înecții, într-un cuvânt, "miracole", iar dacă este posibil ei să nu facă nimic. Uneori ajung la un prag de dimineața cu noaptea în cap ș.a.m.d.

Mai repet a nu știu câta oară: pe vremea mea nimeni nu îndrăznește să-l deranjeze pe Valeriu Popa - nu-l mai pușmădează decât că nici nu-l cunoșteam numărul de telefon -, telefonic sau acasă. Pentru că fiecare dintre noi ne-am ales calea, care putea fi victorie sau înfrângere.

Aproape că sunt dezgustat de "fricoși": "am ținut post dar nu am putut face clismă", "am ținut post iar acum la prerevenire sunt constipat și mi-au ieșit hemoroidii (!!!)", "am amefeli, ce să fac", "nu mai pot de foamă, am 39 de kg și mă simt slabit", "vreau ceva să mă întinez să nu mai rădă lumea de mine", "eu sunt o femeie cocheta, cum să ies în halul asta din casă", ș.a.m.d.

Dragii mei, dacă veți ajunge să citiți acest pasaj și rețineți foarte bine, că nu voi sta de vorbă cu voi decât dacă respectați întocmai tot ce vă recomand, că dacă ridicați obiecții sau pretenții la conduită ce v-o recomand, va trebui să vă găsiți un alt terapeut iar relația noastră va lua stărsit brusc și fără posibilitatea de revenire.

Să-mi ajute Dumnezeu să mă țin de promisiune. Sper ca numai așa să scap de "tupeșii" care mă consideră pe mine vinovat de eșecul, prostia, ignoranța, needucația și lipsa lor de bun simț. Mulți cred că dacă m-au ajutat pe mine sau Fundația cu ceva trebuie să fiu la dispoziția "moșiciei" lor, non-stop! Nu, nu, nu. S-a terminat. Rămânți în lumea prostei voastre.

- Ce urmează după post și regim BG?

- Hm, ce să urmeze, decât alte regimuri, evident în exclusivitate naturiste. De aceea, după post poate urma un regim BG sau un alt regim, naturiste. De aceea, după BG și regim adecvat, urmează o înlănuire de regimuri alimentare naturiste, care se succed la 45, 63 sau 91 de zile.

Regimurile alimentare sunt însoțite și de alte proceduri: meloterapie, cromoterapie, hidroterapie, talasoterapie, ceaiuri, masaje etc. Toate aceste proceduri, au rolul de a continua procesul de dezintoxicare al organismului, de a-l revitamina, remineraliza, de a-i mări rezistența, de a-l face pe om mai bun, mai conciliant, mai îngăduitor etc.

Ceaiurile le dozez de așa natură încât să asigur cantitatea minimă de lichide necesare organismului, cam 1,5-2 litri pe zi; plantele sunt separate sau în amestec.

Toate ceaiurile se beau în tihnă, în timp, de dimineața până seara, înghițitură cu înghițitură, nu ca pe o cană cu apă.

O cană cu ceai nu poate fi băută mai repede de o oră, excepție făcând ceaiul amar, care se începe dimineața și se termină seara. Dacă nu aveți timp, vă puteți prepara tot ceaiul odată, dar păstrarea lui se va face într-un termos. Acolo unde recomand un ceai din mai multe plante, ele se amestecă în cantitățile specificate (unde nu există nici o dozare înseamnă că plantele sunt în cantități egale), se păstrează în pungi de hârtie sau borcan de sticlă și din acest amestec se prepară infuzia.

Exercițiile de gimnastică se execută cel mai bine dimineața și au rolul de a scoate organismul din starea de somnolență și a-i aduce bună dispoziție.

Aceste exerciții le veți combina cel mai bine cu băile de aer, de soare, cu exerciții de respirație profundă și masajul. Urmează apoi dușul scurt (un minut) și fricționarea energetică cu un prosop aspru. Femeile care n-au renunțat nici un moment, nici o zi, la aceste exerciții de cultură fizică, își mențin sănătatea, liniile armonioase ale corpului, mersul ușor, elastic și sunt energice, vioaie și optimiste. Vârstnicii care se ocupă cu cultura fizică, arată de obicei mai tineri, au o ținută mai dreaptă, un mers ușor, agili în mișcări și cu o față mereu zâmbitoare. De fapt, cultura fizică nu este un apanaj al tinereții, niciodată nu este târziu pentru a începe astfel de exerciții fizice, nu trebuie să ai o anumită vârstă.

Tuturor pacienților - fie că vin la cabinet, fie prin corespondență - le recomand ca în permanență, față de tot ceea ce-i înconjoară să emită numai gânduri pozitive, cu dragoste, cu căldură, cu iubire, cu pace,

cu lumină. Sunt sentimente care odată cultivate îl ajută pe om pe două planuri, cel al recăpătării sănătății și cel al înălțării spirituale. *"Să nu lași să treacă o zi fără să citești, fără să râzi sau fără să auzi ceva frumos, ce-ți umple sufletul de miracolul bucuriei"*, spunea scriitorul german Goethe.

Este foarte adevărat, nu te poți bucura de viață, dacă nu gândești frumos, dacă nu vrei sau nu știi să râzi.

Nici unui individ căruia toată ziua îi tună și-i fulgeră, nu-i poate merge bine. Studiați un paranoic, care toată ziua stă încruntat, încrâncenat, cu privirea tulbure și suspicioasă, care are interpretări personale și nu admite nici o imixtiune în gândul său, chiar dacă râde, credeți ca râde cu adevărat? Nu, el și atunci se gândește ce sens trebuie să dea acestei "ieșiri" sau ce a urmărit cel care l-a făcut să râdă, pentru că acestui individ îi lipsește simțul umorului. Cu toții știți că râsul nu este eficient dacă nu este pigmentat și cu simțul umorului, acesta fiind o componentă a plăcerii de a trăi.

Umorul de bun gust este un umor sănătos și nu jignește pe nimeni, cu el te poți naște, dar este o aptitudine care se poate și dobândi în decursul vieții și indiferent de caz, el face casă bună numai cu inteligența, înțelepciunea și buna creștere. Învățați să nu vă izolați de oameni, să nu trăiți singuri, căutați compania persoanelor vesele, care râd, care iradiază putere, calm, optimism, încredere în viață, care vă contaminatează cu starea lor. Frecvența spectacolele unde se râde, se cântă și se dansează și veți rămâne veșnic tineri.

Din conduita pe care o primesc pacienții nu lipsește punctul și activitatea care vizează mărirea rezistenței organismului. De fapt, *rezistența organismului* (cu atât mai mult a celui care a trecut prin post total) *scade atunci când răciți la picioare.*

De cele mai multe ori tălpile sunt mai sensibile la frig, dar mai rar, pot fi și alte părți ale corpului: mâinile, spatele, capul, ceafa. Nu atât frigul este factorul dăunător al răcirii organismului, cât umezeala, vântul și curentul care intensifică acțiunea frigului. Când pielea este umedă, organismul pierde mai multă căldură decât atunci când este uscată (de 20-30 de ori mai repede). Pe timp umed se pierde mai multă căldură

decât pe ger uscat, iar dacă stați în curent cu pielea transpirată, chiar vara fiind, puteți răci grav.

Cei care obișnuiesc să umble desculți, nu răcesc nici iarna, chiar dacă nu au încălțăminte. Procedurile de hidroterapie - umblatul desculț prin iarbă umedă, pe pietriș umed, băi de pictoare, băi de șezut, băi complete etc. - au menirea de a mări rezistența organismului, de a-l căli, prin obișnuința lui treptată și sistematică cu apa și factorii atmosferici.

Profesorul Burger, recomandă: "Dacă vrei să fii rezistent la răceală, trebuie să răcești în fiecare zi câte puțin".

Și, de regula ultimul punct, ultima recomandare, este referitoare la muzică, cel puțin paisprezece minute de piese clasice zilnic. Muzica este o mare destăruare a spiritului, ea farmecă, incită, trezește și însușește forțe nebanuite ale acestuia. Muzica îi apropie pe oameni, are un limbaj universal, ea se poate trăi cu intensitate greu de imaginat, sau de exprimat în cuvinte, ea vindecă sufletul și în același timp și trupul. Ea este tonică și liniștitoare, poate modifica pulsul, reglează respirația și tensiunea arterială, crează o stare eufonică ce vă face să uitați de griji, de suferinți, de neacazuri, de boală. Ea vă redeschide poarta de viață, dorința de a lupta cu boala, vă remontează optimismul, vă apropie de Dumnezeu.

- Totuși, ce alimente se pot consuma după post și regimul BG?

- De toate, mai puțin: carne, pâine, sare, zahăr, lapte dulce, condimente iuți, prăjeți, alimente fierțe (cu excepția cerealelor), sucuri sintetice, tutun, alcool, cafea, cacao, ciocolată, produse de patiserie și coafetărie etc.

- Petre, de ce toate regimurile tale BG au o durată de 45 de zile, pentru că 45 nu este multiplu de șapte?

- Dar nu au toate 45 de zile, pentru că am și regimuri alternative, respectiv BG-A combinat cu unul din BG și au durată între 42-70 de zile. Iar 45 vine de la 42 (un multiplu de șapte), plus trei, care este trinitatea: Tatăl, Fiul și Sfântul Duh.

- Acum am înțeles.

10

- Petre, care este părerea ta despre rugăciune?

- Prin rugăciune omul își înalță sufletul la un înalt nivel vibrațional. Ea este de fapt, comunicarea omului cu Divinitatea, este o relație intimă ce coboară din Cer energii binefăcătoare prin care omul poate restabili pacea și armonia atât interioară, cât și pe pământ.

În orice faceți trebuie să credeți, pentru că acolo unde este

credință, apare viață; acolo unde există viață, se manifestă armonia și tot ce este armonios este frumos și plin de sănătate.

Chiar dacă am mai spus, mai repet o dată: *în această existență materială nu există miracole și nimic nu este întâmplător.*

Miracole vom întâlni numai în existența spirituală și fiecare dintre noi trebuie să fim pătrunși de sentimentul și credința că Dumnezeu va face și cu noi un miracol.

Am avut cândva o eleganță „dispută” cu doi medici care cu o emfază caracteristică, m-au pus la zid: „nu cred așa ceva pentru că nu are suport științific”!!!

Dar bine dragii mei, în limitele noastre măcar atâta lucru trebuie să știm, că dacă un fenomen, o acțiune, o stare, poate fi demonstrată științific, atunci nu mai avem de-a face cu un MIRACOL! DIXITI!

Cu atât mai mult rugăciunea care nu trebuie considerată un miracol, dar noi oamenii o putem face să funcționeze ca un miracol, cu condiția ca ea să nu fie făcută oricum, ca o simplă roștire a cuvintelor, ci gândită profund, într-o uniune deplină Suflet-Dumnezeu.

Nu durată rugăciunii contează, ci intensitatea ei.

Ea trebuie să pornească din suflet, cu tărie, credință și răbdare. Și apoi, ar trebui să stăi până și „păgăni” se pot vindeca prin puterea rugăciunii, pentru că ea, rugăciunea, vindecă mai întâi sufletul și apoi trupul. Pe bună dreptate spunem acum că pe vremuri, oamenii aveau cruce de lemn și inimă de aur, iar acum au cruce de aur și inimă de lemn. Cine îndrăznește să mă contrazică?

Numai simplul fapt că v-ați făcut semnul crucii, nu înseamnă că v-ați și rugat, că ați fost aproape de Dumnezeu, sau că ați cinsit biserică Lui. Mulți vă faceți semnul crucii de paradă, de ochii lumii, ca să dați impresia că sunteți de credincioși și de smeriți.

Cunosco o persoană, un individ, la care, semnul crucii pe care-l face atunci când trece prin fața bisericii nu este compatibil cu

mente, este dușmănos și ce este mai grav, lovește pe semenul său. Aici, la el, funcționează principiul: "Ca să mă apăr trebuie să lovesc eu primul". Unde scrie asta?

Oare nu el a generat cauza care a declanșat efectul? Oare nu el este vinovat (și nimeni altul) că cineva încearcă să-l lovească? Sigur că da, iar ca acest specimen, găsiți cu duiumul pe suprafața Pământului.

Iisus a spus așa:

"Când te rogi, nu fi precum fățarnicii, căci lor le place să se roage stând în sinagogi și pe la colțurile străzilor, ca să fie văzuți de oameni".

Odată, câțiva discipoli au venit la Iisus și unul l-a întrebat: "Doamne, învață-ne cum să ne rugăm".

Și Iisus, a zis:

"Când te rogi, intră în camera ta secretă și după ce ai închis ușa, roagă-te Tatălui Ceresc care este deasupra și în înăuntrul ființei tale, iar Tatăl tău Care vede tot ceea ce este secret îți va răspunde deschis. Dar când sunteți adunați și vă rugați împreună, nu repetați lucruri fără rost, pentru că Tatăl vostru Ceresc știe ce aveți nevoie înainte să cereți."

Deci voi așa să vă rugați: <<Tatăl nostru Care ești atât deasupra cât și ascuns tainic înăuntrul nostru, fie în veșnicie Sfânt Numele Tău, Plin de Înțelepciune, Iubire și Dreptate Împărăția Ta, Să vină cât mai repede către toți. Facă-Se voia Ta, precum în Cer așa și pe Pământ. Dă-ne nouă în fiecare zi să avem parte de Pâinea Ta cea Sfântă.

Ajută-ne ca așa cum Tu ne ierți nouă greșelile noastre, tot așa și noi să-i iertăm pe cei care greșesc față de noi. Arată-ne nouă bunătatea Ta nesfârșită, pentru că astfel și noi să o arătăm față de alții. Nu ne duce pe noi în ispită, ci ne izbăvește pe noi de cel rău și viclean. Căci ale Tale sunt Împărăția, Puterea și Slava: în Veci, Acum și Pururea. Amin.>>".

"Caută și vei găsi!" - presupune că pentru a găsi ceea ce cauți, tu omule, adică Adevărul, trebuie să cauți în "Camera ta secretă", care este interiorul tău, cel mai adânc.

"După ce ai închis ușa", adică ai liniște la interior, nu te mai tulbură nimeni, vei găsi ceea ce cauți, adică pe tine.

Nu trebuie să cauți în altă parte sau alte meleaguri, de tot ce ai nevoie găsești în tine.

Ai primit pământeanule, tot ce ai nevoie, alungă-ți grijile zilnice, adună-te în tine, lasă-ți gândurile necinstite la ușă, în exterior, și-ți vei găsi "Eul" tău spiritual, te vei găsi pe tine, realizare a aceleiași Creații.

Numai realizând această stare, această pace interioară, veți ști să vă rugați, iar rugăciunea voastră să fie primită și binecuvântată. Dacă intrați în biserică, numai să vă închinați și să sărutați icoanele, iar gândul să vă zboare la grătarul ce vă așteaptă la pădure, la masa copioasă la care ați fost invitat, la drumul pe care-l mai aveți de făcut până la următoarea mănăstire, vă osteniți degeaba.

Eu, atunci când intru într-o biserică sau mănăstire aprind șapte lumânări și mă rog astfel:

1. Pentru TATĂL;
2. Pentru FIUL;
3. Pentru SFÂNTUL DUH;
4. Pentru sănătatea mea și a celor dragi mie;
5. Pentru sănătatea tuturor oamenilor și a creaturilor lui Dumnezeu;
6. Pentru odihna morților din familia mea;
7. Pentru odihna tuturor morților.

"Cere și ți se va da!" - considerând că prima condiție a fost îndeplinită și, tu omule, ți-ai găsit liniștea, abia acum ai dreptul să ceri.

Nu să ceri ceva palpabil: casă, mașină, reușită la examen, bani, soț, sănătate etc., pentru că oricum nu vei primi așa ceva și nici nu este drept să primești din moment ce tu nu ai dăruit nimic. Cere să-ți declanșeze acea forță spirituală, care împreună cu "Eul" tău spiritual descoperit, vei putea obține totul, pentru că totul există, prin grația lui Dumnezeu, în tine și în jurul tău.

Dacă dintotdeauna ți-ai manifestat credința în relația directă cu legile divine și ai respectat principiile de viață transmise prin Sfința Evanghelie, înscamună că ai dăruit și ca atare poți primi.

Poți oricând să obții binele în măsură în care tu ai făcut bine, poți fi iertat în măsură în care și tu ai iertat pe semenul tău.

Dragile mele entități, a vă ruga sincer pentru alții - cei de aici și cei de dincolo -, pentru dușmanii, prietenii, cunoștințele și rudele voastre, această rugăciune, se va întoarce cu efecte pozitive asupra voastră.

Cereți în rugăciunile voastre putere, tărie de a suporta, de a rezista și de a învinge toate suferințele și probele pe care Dumnezeu vi le pune și care sunt rezultatul comportamentului vostru din această viață ca și din cele anterioare. Atunci când veți înțelege înseamnă că și mesajul acestor obstacole și de a nu mai cădea în ispidă în fața tentațiilor, veți putea cere și vi se va da.

Luăm aminte la ce ne-a spus Iisus:

"Căci dacă veți ierta oamenii greseliile lor, la fel și Tatăl Vostru Cerească vi le va ierta pe ale voastre, dar dacă nu veți ierta oamenilor greseliile lor, nici Tatăl Vostru din Cer nu vă va ierta greseliile".

"Nu vă îngrijorați prea mult de viața voastră, ce veți mânca sau ce veți bea sau, pentru corpul vostru, cu ce vă veți îmbrăca. Care nu este viața mai mult decât hrana și trupul decât îmbrăcămintea? Căci la ce ți va ajută pe om dacă va obține întreaga lume și își va pierde viața? Priviți la păsările aerului, căci ele nici nu seamănă, nici nu seceră, nici nu adună jîmpe și totuși, Tatăl Vostru Cerească le hrănește. Care nu sunteți voi mult mai bine îngrijiți decât ele? În plus, de ce vă consumați toate gândurile pentru haine? Priviți la crinii mândre, de ce vă îngrijorați prea mult, zicând: <<Ce vom mânca?>> sau <<Ce vom bea?>> sau <<Cu ce ne vom îmbrăca?>> (căci după toate acestea se străduiesc cei necredincioși). Căci Tatăl Vostru Cerească știe că aveți nevoie de aceste lucruri. Ci cântați mai înălță impărtășia lui Dumnezeu și Dreptatea Lui și toate aceste lucruri vi se vor adăuga vouă. Nu întâmpinați dimăine relele zilei de mâine, căci ți este de ajuns zilei răutatea ei".

"Bate și ți se va deschide" - considerând că primele două condiții au fost îndeplinite și, tu omule, căutând ai reușit să pătrunzi în tîmbe însuși și ți-ai găsit "Eu!", tîmbea ta adevărată, *cerând ai încrederea fermă că vei primi*, pentru că și tu ai dăruit la rândul tău, atunci, dacă bați sigur ți se va deschide deoarece ai acționat mereu pentru binele semenilor tăi.

Sugestiv, această se poate exprima prin imaginea unui om, aflat în fața unei porți, uși așteptând ca această să se deschidă singură, fără să acționeze el în nici un fel. Nu, așa nu.

Dacă știți că sunteți nepătați, că ați respectat legile divine, că trăiți în armonie cu Natura și că prețuiți deopotrivă toate creaturile lui Dumnezeu, atunci toate căile voastre sunt deschise.

Faceți mereu bine și nu explicați celor din jurul vostru decât o singură dată despre binele pe care-l faceți, după care lăsați-l pe el să aleagă. Nu împărtășiți statul vostru decât aceluia care credeți că vi-l va urma, pentru că altele!

"MAI PRESUS DE CEI CARE NU ȘTIU SUNT CEI CARE AFLĂ SAU CITEȘC; MAI PRESUS DE CEI CARE AFLĂ SAU CITEȘC SUNT CEI CARE REȚIN SAU MEMOREAZĂ; MAI PRESUS DE CEI CARE REȚIN SAU MEMOREAZĂ SUNT CEI CARE ÎNTELEG; MAI PRESUS DE CEI CARE ÎNTELEG SUNT CEI CARE APLICĂ; MAI PRESUS DE CEI CARE APLICĂ SUNT CEI CARE OBTIN REZULTATE; MAI PRESUS DE CEI CARE OBTIN REZULTATE SUNT CEI CARE, AȚINȚÂND SUCCESUL, DOBÂNDESC PUTERI PARANORMALE; IAR MAI PRESUS DE CEI CARE AȚINȚÂND SUCCESUL DOBÂNDESC PUTERI PARANORMALE SUNT CEI CARE ABSOLUTUL, DOBÂNȚIND ÎNTELIGENȚA PRIN CARE TOTUL DEVINE CU PUTINȚĂ"

TÂNTRA SARA

"Căci oricui care are ceva profund înădăncinat în el i se va mai da și acela va avea mai multă abundență, însă de la cel care nu are se va lua chiar și ceea ce pare să aibă". (Iisus)

Cel care și-a format credința despre Absolut sau Dumnezeu, va primi în continuare tot ce va cere, iar cel care nu crede decât puțin sau numai cu forma rațională a ființei lui, nu i se va da nimic, sau poate să i se ia și ce a mai avut.

Mulți dintre voi, gândesc așa: "nu știu dom'le, pe mine fă-mă să înțeleg și apoi cred", ceea ce denotă o gândire îngustă, subdezvoltată, neevoluată. Unii spun așa: "da, eu cred că există o putere rațională exterioară, că se pot întâmpla astfel de lucruri, dar te rog fă-mă să cred" și aceștia sunt cei cu credință, care de câte ori vor cere li se va da.

"Eu sunt Învierea și Viața, cel ce Crede în Mine, chiar mort fiind, va trăi. Eu sunt Calea, Adevărul și Viața, iar oricine trăiește prin mine și Crede în Mine nu va muri niciodată". (Iisus)

Cel puțin, voi oameni în suferință, ce mai așteptați, căutați-L acum în ceasul al doisprezecelea pe Dumnezeu, chiar dacă nu vă poate prelungi viața (pentru că ați început căutarea prea târziu), dar vă poate netezi calea spre... dincolo.

CĂUTAȚI, CEREȚI ȘI BATEȚI - SUFLETUL VOSTRU VA FI MÂNTUIT!

11

- Cum se produce vindecarea? Cine beneficiază de ea?

- Procesul de vindecare se produce la oamenii care vor și care trebuie să trăiască, adică numai la aceia care sunt buni, se bucură din plin pentru viața care le-a fost dată, își recunosc greșelile din această viață ca fiind numai și numai ale lor și evident cei care sunt credincioși, care cred în bunul și unicul Dumnezeu.

Indiferent în ce categorie v-ați încadra, dacă mentalul vostru nu își regăsește orientarea sa pozitivă și obiectivă, corpul fizic nu poate să înregistreze semne evidente de îmbunătățire a stării de sănătate.

Mentalul este cel care coordonează toată activitatea și stările corpului fizic. Dacă mentalul vostru emană predominant gânduri încărcate de bunătate, iubire, lumină, mulțumire, pace, atitudinea voastră lăuntrică intră în rezonanță cu straturile subtile ale energiei

cosmice și corpul vostru vital devine o explozie de lumină - iar cel fizic debordează de sănătate și vitalitate.

Fiecare dintre voi, la viața voastră ați dorit să aveți un trup frumos, armonios și ați apelat la diferite sporturi sau exerciții de cultură fizică, fără să vă îngrijiți prea mult sau deloc, de mentalul și psihicul vostru. Acum dacă suferă corpul fizic, fie la interior, fie la exterior, sigur mentalul vostru se află în dificultate. Până nu veți reuși să vă echilibrați mentalul și psihicul, corpul fizic nu se va putea însănătoși, oricâte medicamente i-ați administra.

O vindecare în adevăratul sens al cuvântului nu poate fi realizată decât prin suferință. Pe această planetă și în stadiul de evoluție în care ne aflăm, nu există alt mijloc de educație, de ridicare a omului pe scara evoluției, decât suferința.

De cele mai multe ori, omul deosebește teoretic, binele de rău și totuși, alunecă și face răul, dar curând (fiți fără grijă sau nu va faceți iluzii) sosește suferința și îi atrage atenția asupra faptei săvârșite.

Totul, dar absolut totul se plătește, mai curând sau mai târziu. Dreptatea Tatălui este veșnică și se aplică fără cruțare. Să rămână bine întipărit în mintea voastră: *pentru orice veți plăti sau veți fi răsplătiți, deci acționați în consecință.*

Fiți buni și faceți și altora bine, ca la rândul vostru să primiți și voi binele. Măcar în ceasul al doisprezecelea treziți-vă, realizați că trebuie să fiți altfel, să gândiți altfel, să acționați altfel și atunci vă veți salva și trupul.

Fiți bucuroși pentru ziua de astăzi, chiar dacă problemele de sănătate vă îndeamnă să procedați altfel, creați o atmosferă plăcută în viața de familie, bună înțelegere și armonia vă pot aduce multe satisfacții. Lăsați toate grijile deoparte, dăruiți-vă oamenilor, copiilor, rudelor, prietenilor, ajutați-i cu vorba, cu fapta, cu gândul, oferiți-le tot ce puteți, de la un obiect de artă la o floare, de la un sfat la un ajutor material, dar cel mai mult dăruiți-le zâmbetul vostru (nu fals), fața voastră luminoasă, starea voastră molipsitoare de pace și lumină. Viața este o clipă între două veșnicii, ea se compune din zile, nu din ani. Fiecare zi este o mică viață și trebuie începută cu hotărârea fermă de a descoperi toate bucuriile ei, trăiți-o ca atare, vă rog.

lipsa de informare — premeditat de altfel, din spirit comercial și al avântului tagmei medicale și fabricanților de medicamente — face ca specia umană să fie pentru moment reticentă la tot ce a lăsat Dumnezeu:

mult timp din circuitul atacurilor. Săracul, atunci când s-a convins că a fost sărăcit de medicii sau de terapeuți garlatani, cauză ceva care să nu coste, să aibe efect nu neapărat imediat și unde el să fie cel care lupă, care se mobilizează, care crede orbește că și el se va rezolva ca alții alții înaintea lui.

Ascultând natura, și învățând de la ea, sâracul este cel care are acces mai repede la sănătate. Bogatul își cumpără moartea cu bani grei – medicamente, medici, operații, spitalizări în străinătate etc., pentru că el vrea mîrtaș, vrea ceva care să-l rezolve repede, să nu-l scoată pentru mult timp din circuitul afacerilor.

Nu! Evident că nu!

Dar cei săraci, năpăstuiți, necăjiți, ce ar face? Ei nu și-ar permite un asemenea lux. Și atunci, fericirea, ca și sănătatea poate fi considerată

Cine n-ar da bani grei pentru a-si gasi feticurea, daca s-ar gasi undeva, la vreun medic, in vreo farmacie, in vreun loc de pe Pamant etc.

veti fi sau veti redeveni sanditor.

...satisfacție, numai să gâți să explorați. Descindeți lung usa bucuriei și

În trecut, fără efortare. Priviți în jur, în orice este motiv de bucurie și de

...coli în organismul vostru.

intensă, oferite din belșug, apare atunci o boala rea și gravă - plicisaură.

om fi mai fericiți. Dacă însă nu luăm parte la această viață bogată a
urui nostru și rămânem indiferenți și reci la toate aceste ocazii de trăire

Cu cât vom primi și vom simți mai intens aceste bucurii, cu atât bucuriile noastre vor fi mai bogate. Dacă însă nu luăm parte la această viață bogată din

ucurilor. Alternanța zilei și nopții, succesiunea anotimpurilor, florilor
i fructelor, tot ceea ce din epocă în epocă ne încadră și ne umple de

Goethe a spus: "Toată fericirea de a trăi este înțeleasă de repetarea regulată a

„Părințele - comoră, fratele - sprjin, prietenul - amandouă”. Prietenia, această legătură, care este mai puternică decât legătura de rudenie, este cea mai frumoasă între oameni. Un prieten poate fi considerat ca al doilea „eu” al vostru.

Un proverb englez spune:
"Părinții sunt părinți, dar copiii sunt copii."
Părinții trebuie să înțeleagă că copiii sunt
persoane diferite, cu propriile lor gânduri și
emoții. Ei trebuie să fie tratați ca atare, nu
ca niște obiecte de îngrijire sau control.

putea găsi rețete, terapeuți sau „donatori de feticite”.
 Acceptați prietenia oamenilor din jurul vostru, nu vă izolați, nu fiți reci, respingători, trăiți în mijlocul oamenilor, alegeți compania celor care știu să întrețină o atmosferă plăcută, a celor care revarsă în jurul lor calm, optimism, bună dispoziție, vorozie. Fiți voi la rândul vostru prietenoși, accordați încredere, simț și iubire persoanelor în

Oare cum puteți să nu fiți fericiți?
Dacă voi nu puteți să atingeți această stare, atunci nici nu veți

norilor, zămbetul copiilor, splendoarea florilor, culorile dimineții, labirintul cărărilor de munte și serenada câmpurilor înverzite.

val, e groaznic — că mai aveți și un suiet al vostru și eventual un suiet pereche. Priviți și iubii pomii înfloriți, apele învolburate, râliu

Vă provoc OAMENILOR, vă provoc ENTITĂȚILOR care nu știți decât să munciți, să vă urăți, să acumulați, și care ați uitat —

Sorcelui și-n răsul cristalin al Lunii etc.

fiică de nea, în fiecare lacrimă a mării sau a persoanei iubite, în fiecare
fiică răsună și asfințit de soare, în fiecare picătură de ploaie sau

Să descoperim frumusețea în fiecare pas pe care-l facem, în
cu cântecul pășărelor ascunse în trunzișul ramurilor.

Suntam! Oamenii, sa iau la seama faptul ca parcul, sositana cu cartarea de munte, umbrele si sezlonguri nu pot fi utilizati pentru "proiect"

Încercăm să înțelegem de ce o mare parte din oamenii care au rămas în țară, în ciuda faptului că au avut ocazia să plece în străinătate, nu au făcut-o. În primul rând, trebuie să înțelegem că o mare parte din oamenii care au rămas în țară, în ciuda faptului că au avut ocazia să plece în străinătate, nu au făcut-o. În primul rând, trebuie să înțelegem că o mare parte din oamenii care au rămas în țară, în ciuda faptului că au avut ocazia să plece în străinătate, nu au făcut-o.

medicamentelor nu — sau în evidența acestora — și care sunt dispuși să-și ducă lupta cu viața pe cont propriu.

in concluzie dragii mei, roaste puflini oameni cu beani veți găsi în salile de așteptare ale terapeuilor care recomand orice, numai medicamentele nu – sau în evidența acestora – și cașii și dișii și alții.

reacții și dăruie care au la oază legume, fructe, cereale, semințe, apă, lumină, natură, plante, etc.

Oamenii prietenoși și care nu au nimic de ascuns, nu se îmbolnăvesc niciodată, pe când ceilalți care sunt tot la fel de prietenoși dar au și lucruri de ascuns, oricând sunt predispuși îmbolnăvirilor de toate felurile, ca de altfel și oamenii cărora numai le tună și le fulgeră. Alegeți prietenia oamenilor, ca să simțiți că trăiți. De regulă oamenii buni nu se îmbolnăvesc niciodată.

Cei pe care-i știți buni și se îmbolnăvesc înseamnă ca au venit cu vreun păcat din alte vremi, sau că în această existență au suferit agresiuni energetice din partea unora din jurul lor.

Bunătatea este o manifestare a tendințelor pozitive care fac parte din natura biologică a omului. Toți v-ați născut să fiți buni, binevoitori, dezinteresati, înțelegători cu semenii voștri, numai că puțini păstrați asemenea însușiri, sentimente până la moarte. Bunătatea aduce bucuria celui care o primește dar în egală măsură și celui care o dăruiește.

Iisus ne-a învățat:

"Fiți milostivi, ca să primiți milă. Iertați-i pe alții, ca să fiți iertați. Cu măsura cu care măsurați, vi se va măsura. Ceea ce voi faceți altora, așa vi se va face și vouă. Ceea ce dați vi se va da. Așa cum îi judecați pe alții, la fel veți fi judecați. Așa cum îi slujiți pe alții, la fel veți fi slujiți. Pentru că Dumnezeu este drept și răsplătește pe fiecare după faptele sale. Ceea ce seamănă fiecare aceea culege."

Oamenii buni cu adevărat se îmbolnăvesc numai dacă au fost agresati energetic în această viață și dacă mai au "un rest" de păcat din altă existență. Pentru că răutatea oamenilor crește pe zi ce trece, șase din șapte oameni pe care-i întâlniți, au nevoie să fie ajutați, înțeleși, încurajați. O vorbă bună, spusă unui om la timp, într-un moment crucial pentru el, îi poate schimba toată viața.

Dacă vreți ca oamenii să se comporte corect și să fie buni cu voi, voi de ce nu ați putea face la fel, cât vă costă, cât prestigiu pierdeți? De ce nu-i puteți iubi pe dușmanii voștri, de ce nu puteți face bine celor ce vă urăsc, de ce nu-i binecuvântați pe cei care vă blestemă și nu vă rugați pentru cei care vă disprețuiesc? De ce vreți să ajungeți în aceeași tabără cu ei (ca să nu spun "oală")?

Faceți, vă rog numai bine, dar un bine nu de mântuială - lasă că-i dau ăștia de pomană, poate mi-o ierta și mie Dumnezeu un păcat - sau de paradă, să știe toți, să bateți toba pentru ce ați făcut, pentru că altfel nu veți avea nici o răsplată de la Dumnezeu. Sau să vă lăudați tuturor cu

binele pe care l-ați făcut, sau și mai grav, să-i scoateți ochii (la figurat vorbind), celui căruia i-ați făcut bine, iar el acum nu vă este recunoscător. Pentru binele pe care-l faceți, nu așteptați recunoștința oamenilor - de multe ori nu o veți primi - la timpul potrivit veți fi răsplătiți de Cel de Sus.

"Tu însă, când faci milostenie, să nu știe mâna ta stângă ce face dreapta ta și ia aminte ca milostenia ta să fie în ascuns, iar Cel Ascuns, care vede în ascuns, te va recunoaște în mod deschis", ne-a învățat pe toți Iisus.

Acum câțiva ani discutam cu un grup de oameni (nu erau pacienți) despre boală și cauzele ei și ce sau cine produce vindecarea. Când a venit vorba de bunătatea oamenilor, un bărbat m-a întrebat:

"Ce trebuie să înțeleg dacă spun că nu este bun, că dă o mie de lei la cerșetorul din colț, că dă o pâine la bătrâna din fața chioșcului, că donează bani la o biserică?"

- Da, toate acestea sunt acte de bunătate care pot să reclame la tine un suflet cu o sensibilitate aparte. Dar dacă de la zece metri vei scoate banii din portofel, o hârtie de cinci mii, pe care o fluturi în văzul lumii și i-o înmânezi cerșetorului în mod ostentativ, sau, de la ieșirea din chioșc, duci pâinea pe sus până la bătrânică, să vadă toată lumea, asta este paradă. O faci pentru reclamă, pentru vanitatea ta, cerșetorul te va răsplăti cu un bogdaproste dar Dumnezeu niciodată nu te va milostivi. Sunt mulți dintre voi care se laudă pe unde-i apucă, și unde trebuie și unde nu trebuie, despre așa zisele acte de caritate: "Dragă, i-am luat mașină și nici nu se mai uită la mine", "Dragă i-am cumpărat apartament și acum mă bârfește la toată lumea", "Auzi tu, tot ce vezi în casa aceea este făcut cu munca mea, cu banii mei, iar el se comportă ca un bătăran" etc.

Dragii mei, lăsați-i pe cei care primesc să vă proslăvească, să vorbească de faptele voastre, să vă laude sau să vă facă reclamă, mult mai bine veți fi apreciat așa și mai multă valoare veți avea.

"Fiți fericiți dăruind celor din jur tot ce aveți mai bun: privire, bani, obiecte, cuvinte calde, gânduri, lacrimi, îmbrățișări, sfaturi și nu așteptați nici o recompensă. Fiți oameni cu voi și cu ceilalți, fiți oameni pentru voi și pentru ceilalți."

Odată Iisus a întâlnit câțiva oameni zgârciți și mândri de bogățiile lor, cărora le-a spus:

"Fiți atenți și deveniți conștienți de zgârcenia voastră, căci viața unui om nu constă în abundența lucrurilor pe care le posedă".

După care a vorbit așa: "Pământul unui om bogat a dat roade din belșug, de aceea el s-a gândit în sinea lui, zicând: <<Ce să fac, pentru că nu am unde să pun ardăa recoltă?>>

Și a zis: <<Iată ce voi face: îmi voi da hambarul jos și îl voi construi mai mare, iar acolo îmi voi depozita toată recolta și toate bunurile. Și voi spune sufletului meu: ai multe bunuri puse deoparte, pentru mulți ani, trăiește în ușurăcie, mândră, bea și veselește-te>>. Dar Dumnezeu a zis către el: <<Neîntrebunlicule, în această noapte îți se va lua viața. Atunci ale cui vor fi aceste lucruri pe care le-ai pus deoparte?>>. Așa sunt cei care pun deoparte comori pentru ei înșiși și nu sunt bogăți în lucrările bune față de cei ce sunt în lipsuri și nevoi".

Recent mi s-a povestit o atitudine a unor bătrâni - soți și soție - cam la vârsta de 70 de ani, cu casă mare, cu grădină, vie și o pensie de peste trei milioane de lei. Nu au decât un fiu, nici un alt moștenitor, iar veniturile și le rotunjesc prin vânzarea vinului, așa se face că la mai multe bănci au sute de milioane de lei. De ceva timp, se luptă cu îndârjire să obțină un teren (cândva acesta a fost al strămoșilor lor), pe care se găsește o școală generală și terenul de pregătire fizică al școlii. Vă întreb pe voi care citiți aceste rânduri, ce este drept de făcut în acest caz, care scoate în evidență "cămășenia" acestor doi "indivizi" (am vrut să scriu oameni dar mi-a fost teamă ca Dumnezeu să nu-mi taie mîna cu care țin stiloul), care-și bat joc de atâtea suflete de copii care se formează și ei pentru viață. Dacă vor căștiga terenul, ce vor face cu el? Probabil că-l vor vinde, pentru că de lucrat oricum nu-l vor putea lucra. Mai există variația să primească despăgubiri! Și într-un caz și în altul, oare ce vor face cu atâția bani, cum le ajută aceștia existența? Vă las pe voi să judecați.

Sau, sunt oameni care te jecmănesc cu nerușinare, atunci când trebuie să-ți faci un serviciu: croitor, mecanic auto, sudor, șofer, frizer, cizmar, electrician etc. Aceștia uită că va veni un timp când și ei la rândul lor vor avea nevoie de serviciile celuiialt, atunci logic ar fi ca fie să prezinti un preț modic, fie nimic, mergând în contrapartidă.

Ce faceți dacă strângefi atâția bani? Cu ce vă ajuta luxul?

Sau, sunt alți "pramativi" de indivizi care obțin anuinite materiale sau produse gratuite, iar ei fac bisnișul din vânzarea lor. Domnule sau

doamnă, dacă nu ai dat nici un ban, de ce tu la rândul-ți preținzi bani? Ce faci cu ei? De ce nu vă mulțumiți cu stuma și respectul celor din jurul vostru? De ce sunteți "habalere"? Nu vă este teamă de Cel de Sus? Treaba voastră!

- Dragile mele entități, vă reproduc mai jos cele Douăsprezece Porunci, lăsate de Iisus, porunci care dacă vor fi respectate de la începutul existenței voastre nu vă veți mai îmbolnăvi, iar dacă le respectați de acum încolo veți obține vindecarea.

Iisus a zis către discipoli: <<"Iată că vă dau vouă o nouă Lege, care de fapt nu este nouă, ci veche. Așa cum Moise a dat cele Zece Porunci lui Israel cel după trup, la fel vă dau Eu cele Douăsprezece Porunci pentru împărăția Lui Israel cel după Spirit".

1. SĂ NU ÎEI VIAȚA NICI UNEI CREATURI DE DRAGUL PLĂCERII TALE, NICI PENTRU PROFIT, NICI SĂ O CHINIȚI;
2. SĂ NU FURI BUNURILE NIMĂNUI, NICI SĂ NU ADUNI PĂMÂNTURI ȘI BOGĂȚII PENTRU ÎTINE, MAI MULȚ DECÂT AI NEVOIE ȘI ÎȚI ESTE DE FOLOS;
3. SĂ NU MÂNÂNCI CARNE, NICI SĂ NU BEI SÂNGELE VREUNEI CREATURI MOARTE, ȘI NIMIC ALTCEVA CARE FACE RĂU SĂNĂTĂȚII SAU SIMȚURILOR TALE;
4. SĂ NU FACI CĂSNICII NECURATE, ÎN CARE NU EXISTĂ IUBIRE ȘI SĂNĂTATE, SĂ NU TE PERVERTEȘTI PE ÎTINE ÎNSUȚI SAU VREO ALTĂ CREATURĂ CARE A FOST FĂCUTĂ PURĂ DE CĂTRE CEL SĂNĂT;
5. SĂ NU DEPUI MĂRTURIE MINCINOASĂ ÎMPOTRIVA NIMĂNUI, NICI SĂ NU ÎNȘELI CU BUNĂ-ȘTIINȚĂ PE NIMENI PRINTR-O MINCINĂ PENTRU A-ȚI FACE RĂU;
6. SĂ NU FACI ALTORA CEEA CE TU NU VREI CA ALȚII SĂ ÎȚI FACĂ ÎTIE;
7. SĂ TE ÎNCHINI UNULUI ETERN, LUI DUMNEZEU TĂTĂL DIN CER, DIN CARE SUNT TOATE LUCRURILE, ȘI SĂ ADORI FIINȚA SA SFÂNTĂ;
8. SĂ-ȚI RESPECTI PĂRINȚII PE PĂMÂNT, CARE AU GRUĂ DE ÎTINE, PRECUM ȘI PE TOȚI ÎNVAȚĂTORII DREPTĂȚII;
9. SĂ ÎNGRIJEȘTI ȘI SĂ PROTEJEZI PE CEI SLABI ȘI SĂ ÎEI APĂRAREA CELOR CARE SUNT OPRIMAȚI ȘI TUTUROR CREATURILOR CARE SUFERĂ RĂU;

10. SĂ MUNCESȚI CU MÂINILE TALE LUCRURILE CARE SUNT BUNE ȘI POTRIVITE PENTRU TINE; AȘA ÎNCÂT SĂ MÂNÂNCI FRUCTELE PĂMÂNTULUI ȘI SĂ TRĂIEȘTI VIAȚĂ LUNGĂ PE PĂMÂNT;

11. SĂ TE PURIFICI ZILNIC ȘI SĂ TE ODIHNEȘTI A ȘAPTEA ZI DE LA MUNCĂ, PĂSTRÂND SFINTE SĂRBĂTORILE LUI DUMNEZEU;

12. SĂ FACI ALTORA BINELE PE CARE TU AI VREA CA ALȚII SĂ ȚI-L FACĂ ȚIE. "

"Aceasta este Legea cea nouă către poporul lui Dumnezeu, iar Legea este interioară, căci este Legea Iubirii. Ea nu este nouă ci veche. Fiți atenți să nu adăugați nimic la această lege, nici să nu luați ceva din ea. Adevărat zic vouă, cei care cred și se supun acestei legi vor fi mântuiți, iar cei care o cunosc și nu se supun ei, vor fi pierduți." >>

Acum vă rog să citiți cu atenție ultima frază. În spiritul ei am adus la cunoștința pacienților mei înființarea unei Fundații Umanitare - făcută cu ajutorul unor oameni de o aleasă ținută morală și spirituală - , pentru oamenii aflați în suferință. M-am rugat ca fiecare om care o citește, deci ia cunoștință de existența unui asemenea lăcaș să fie Ajutat după sufletul său. Ea are și un rol curativ, de aceea toți care s-au conformat ei, IMEDIAT după ce au luat cunoștință, au obținut rezultate și s-au vindecat, ceilalți care au gândit: "lasă mai întâi să văd ce rezultate am și după aceea o să hotărâsc", au pierdut sau o să piardă lupta pentru însănătoșire.

La data de 04-01-2000, conform sentinței Tribunalului Municipiului București Nr.7, a luat ființă:

FUNDAȚIA UMANITARĂ

"SĂNĂTATE PRIN GÂNDIRE ȘI ALIMENTAȚIE"

in MEMORIAM ING. VALERIU POPA

str.Nicolae Bălcescu nr.76A, Vălenii de Munte, jud.PH

care, cu o structură veritabilă de microclinică, își propune să redea (dacă nu este prea târziu) sănătatea semenilor noștri.

Este singurul lăcaș de acest gen din lume, unde, atât consultațiile cât și internările vor fi **GRATUITE**.

Fundația va rezista și exista prin grija OAMENILOR. Contribuția dumneavoastră va fi funcție de:

1. credința în Dumnezeu;

2. numărul de păcate săvârșite în această viață;

3. eventualitatea că (Doamne ferește) va trebui să beneficiați de o durată de internare.

DUMNEZEU SĂ VĂ BINECUVÂNTEZE ȘI SĂ VĂ AIBĂ ÎN PAZA SA !

BANCA COMERCIALĂ ROMÂNĂ VĂLENII DE MUNTE

COD IBAN : RO76RNCB3940000017070001

BRD AGENȚIA DOROBANȚI BUCUREȘTI

COD IBAN : RO73BRDE4240002910800016

FUNDAȚIA UMANITARĂ

"SĂNĂTATE PRIN GÂNDIRE ȘI ALIMENTAȚIE"

De aceea, pe unii dintre pacienți încerc să-i ajut, reamintindu-le că au o obligație cel puțin morală de îndeplinit și care îi va motiva în procesul lor de vindecare. Știu că nu fac bine, că intervin în decizia unui om, că voi plăti pentru asta, dar vreau să iau asupra mea păcatele a cât mai mulți oameni.

Indiferent care v-ar fi starea de sănătate, oameni buni, cel puțin în scop preventiv, de un real folos vă sunt **curele de curățire** a organismului, de genul: cure de post total, cure de post cu sucuri, cure de transpirație, cure de crudități, cure de băi de șezut, cure de băi de abur etc. Primăvara, mai ales, este o minunăție să profitați de plante medicinale pentru a vă regla digestia și a vă curăți sângele apelând cu încredere la: urzică, pădărie, usturoi, ceapă, leurdă, frunze de morcov, frunze de ridiche etc. Dacă mai combinați alimentația săracă în sare, cu mișcarea și exercițiul de respirație, veți ajuta la reînnoirea țesuturilor organismului într-un timp optim.

Doctor medic Max Gerson: **"Într-un corp cu un metabolism normal nu se poate dezvolta cancerul"**.

Ficatul, ca "laborator chimic" al metabolismului, necesită anual o mare descărcare continuă, succesivă, a numeroaselor sale funcții, cu ajutorul principiilor active pe care vi le pot procura sucurile proaspete de plante și fructe, zarzavaturile și salatele. Clismele contribuie enorm la curățirea intestinului și previne astfel orice gen de intoxicație. Aceste cure de curățire, prin aportul lor de "carburanți" necesari metabolismului, prin conținutul mare de potasiu, care ajută la eliminarea sării, vă feresc în mare măsură de îmbolnăviri grave și de îmbătrânire prematură. Atunci când veți respecta ordinea, dorința, cumpătare, curățire, abia atunci va urma și vindecarea.

Pentru astfel de cure, nu aveți nevoie de medic sau farmacist, este nevoie de o doză mică de bunăvoință și respect pentru organismul vostru. Este suficient ca timp de trei la șapte săptămâni, să eliminați

alimentele care formează sau conțin acid uric: carne, ouă, brânză, cafea, cacao, prăjele și să preferați: fructe proaspete, lămâi, portocale, grapefruit, sucuri de fructe, sucuri de legume, ceaiuri, iaurt, lapte acru, salate și veți avea un organism fortificat. Am spus și o repet: cura de post este cel mai natural mijloc de vindecare.

"Roamea curată întreg corpul" (Galen)

Așa cum nu este creștie fără durere, tot așa trebuie să suferiți, pentru a vă putea bucura de fericire.

-. Petre, poți să dai câteva reguli de viață și de alimentație?

- Eu voi încerca, dar subiectul este atât de complex încât el nu va putea fi epuizat de nimeni și niciodată. Apoi, nu voi urmări o anumită ordine a acestor reguli, ci le voi expune cât se poate de concis și așa cum îmi vin ele, obligându-i astfel pe cititori să parcurgă lucrarea de la un capăt la altul. Este posibil ca în unele idei, reguli, norme, să mă repet, eu nu îmi fac probleme, abia rețin și pentru mai mult timp.

Natura cere ca alimentele sale să se mestecă timp îndelungat - până la 70 de masticări - să se insaliveze bine, să se dizolve lent și să se

înghiță pe nesimțite. O hrană bine mestecată este mai mult de jumătate digerată. Cîine nu mestecă bine va avea probleme cu digestia: balonări, crampe, flatulență (vânturi), eructații (răgăieli), arsuri, constipație, stare de somnolență etc. Cei care, după ce au mâncat, vă simțiți balonați și aveți flatulență, să știți că nu ați mestecat cum trebuie bolul alimentat. Dacă dimineața, vă întoarceți pe partea stînga și în mai puțin de un minut, masă și digestia s-a făcut cu dificultate. Nerespectând această regulă, obligați organismul să-și cheltuiască inutil energia sa pentru digestie, în loc să fie folosită pentru absorbția elementelor nutritive și eliminarea toxinelor. Digestia consumă aproape de fiecare dată la fel de multă energie, ca atunci când se practică înotul, alergarea, tenisul, sau mersul pe bicicletă. Dacă mestecați cum trebuie usurați digestia, dacă usurați digestia favorizați absorbția și asimilarea, dacă favorizați absorbția și asimilarea vă sporii energia care este atât de necesară eliminării toxinelor.

Acest lucru depinde și de modul de asociere al alimentelor, de compatibilitățile și incompatibilitățile lor. Alimentele care se pot îmbina și alimentele care nu se pot îmbina, cu alte cuvinte, de compatibilitățile și incompatibilitățile, le găsiți în Anexa 14.

Dacă alimentele sunt îmbinate corect, ele sunt aproape integral digerate, descompuse și absorbite, iar în materiile fecale nu apare hrană nedigerată. În această situație materiile fecale nu au miros, sunt de o consistență potrivită (nici tare nici moale) și nu se lipesc de oala WC-ului. O digestie proastă și o eliminare deficitară este atunci când scaunul "pute" de-și mută nasul din loc, caz în care poate fi sau nu constipație și când se folosește hârtie igienică. Ce animal folosește hârtie sau altceva după scaun, pentru a se șterge? Numai omul, pentru că nu știe să mănânce, sau mai degrabă nu adoptă acea alimentație pentru care a fost destinat intestinul său. Atunci când alimentele sunt îmbinate incorect, apare fenomenul de fermentație, în tubul digestiv se produce alcool, cu aceleași consecințe pentru ficat ca și alcoolul băut direct. Puteți reține, privind și studiind tabelul cu compatibilitățile alimentelor, că între ele produsele din aceeași coloană se pot combina, însă va trebui să fiți atenți la :

*sarea cu zahărul sau sarea cu proteina nu se combina niciodată.
*zahărul nu se combină cu nici un produs din grupa sa și nici cu o altă fructă, mai ales dacă aceasta este acidă.

Dacă timp de 30, 40, 50 de ani, ați fost inconștienți și alimentația voastră a fost haotică, fără nici o regulă - numai tentația gustului bun - vă recomand să adoptați un regim alimentar natural, care vă va oferi o bătrânețe liniștită. Ideal ar fi ca fiecare aliment să se consume individual, iar dacă nu se poate, să fie asociat numai cu produse din grupa sa. Niciodată în timpul meselor nu asociați mâncarea cu medicamente sau alte produse de sinteză, pentru că cei ce vă recomandă așa ceva nu cunosc repercusiunile asupra sănătății voastre. Imediat cum simțiți că se ivesc probleme de sănătate, primul pas pe care trebuie să-l faceți este să vă revedeți modul de hrănire - apelați la compatibilitățile alimentare -, și nu să alergați după medicamente.

Gustul, care de cele mai multe ori este pervertit, nu trebuie să constituie factorul decisiv în alegerea alimentelor, sau în a acorda calificative produselor de sinteză. Un element extras artificial dintr-un ansamblu nu poate fi decât incomplet, deci insuficient, pentru că

Întotdeauna îi va lipsi sprijinul celorlalte substanțe de care în mod arbitrar a fost separat.

Luați spre exemplu zahărul, această "moarte albă" cum i se mai spune și care după carne ocupă primul loc în scurtarea vieții. Îndemnul "dați copiilor cât mai multe dulciuri" conține un viciu de fond, întreținut de crasa ignoranță a părinților și bunicilor, și de propaganda sforăitoare a fabricanților de zaharoase. Un litru de băutură "cola" conține 100-150 g de zahăr (21 cuburi) și substanțe excitante echivalente ca efect cu 3 cești de cafea. Ce părere aveți? Nu vă este clar că plătiți plăcerea gustativă cu "felii" de sănătate? Când credeți că vă puteți trezi la realitate? Zahărul, prin rafinare își pierde enzimele și ceilalți constituenți nutritivi și ca atare, pentru a fi metabolizat, "fură ca un hoț" din rezerva organismului calciu, magneziu, crom, cupru, vitamina B1, B6, enzime etc. Pentru că penetrează cu ușurință intestinul subțire și ajunge în sânge provoacă modificarea compoziției acestuia și o stare de hiperglicemie, ce constituie un șoc pentru pancreas, care este obligat să secrete mai multă insulină decât în mod normal. După câteva minute apare o stare de hipoglicemie care perturbă și activitatea ficatului, nevoit fiind să transfere o parte din rezerva sa de glucide în sânge.

În afară de calciu, zahărul mai "fură" seleniu și magneziu, elemente care într-un procent mic favorizează apariția cancerului. Carența de vitamina B1, B6 de care este responsabil tot zahărul, provoacă boli ale sistemului nervos, tulburări de memorie, palpitații, amețeli, tulburări de circulație, degerături, ulcere etc. Un sânge curat nu permite bolii să se instaleze, iar curățirea sângelui este realizată atunci când se reglementează funcția intestinală. Un pahar cu suc de mere băut cu 35 de minute înainte de fiecare masă, o dată la două zile 350 ml de iaurt, iată numai două metode simple și eficiente pentru normalizarea florei bacteriene a intestinului.

Zahărul împreună cu grăsimea de origine animală cresc nivelul grăsimilor în sânge mai mult decât fiecare în parte. Ciocolata conține această asocieră ucigătoare: cacao, unt, zahăr, substanțe ce consumă pentru metabolizarea lor rezervele de calciu ale organismului. Cumplit de dăunătoare sunt torturile, înghețata și prăjiturile cu zahăr.

Apa este indispensabilă vieții și cu toate acestea marea majoritate dintre voi ignorați regula de bază care vă obligă să aduceți în organism cât mai multe lichide (2-3 litri).

Peste două treimi din masa corpului uman o formează apa, substanță care în ordinea importanței, după aer, ocupă locul al doilea. Prin lichide înțelegem apă, supe, lapte acru, sucuri de legume, sucuri de fructe, ceaiuri. Dacă mai consumați și fructe și zarzavaturi, puteți fi siguri că organismul vostru a primit suficiente lichide care asigură nutriției esențiali (vitamine, enzime, proteine, minerale etc.) de care depinde un metabolism normal. Apoi apa mai are rolul de a "mătura" toxinele din organism și de a le ajuta să părăsească corpul, prin toate căile de eliminare posibile.

Atunci când aveți un produs în față, nu-l analizați după acțiunea sa asupra papilelor gustative, ci să vă puneți întrebarea dacă acel aliment ajută sănătății organismului vostru. Ați stat vreodată să vă gândiți câte din creaturile sălbatice aduse de Cel de Sus pe pământ sunt obeze, știrbe, surde, chioare, care au stimulatoare cardiace, proteze, sau câte mor de cancer, de atac de cord, de congestie cerebrală, de diabet? În aproape toate cazurile, carnivorele nu mănâncă alte carnivore, ci ierbivore, iar de la acestea mănâncă în ordine intestinele care sunt pline de vegetale și bogate în apă, apoi le beau sângele și după aceea alte organe care conțin apă și numai dacă nu se satură mănâncă și carnea din mușchi.

Indiferent că vă este sete sau nu, beți multe lichide, ajutați-vă organismul să se mențină sănătos. În afară de apa de fântână sau de izvor, vă recomand: apa distilată, apa de zarzavat, apa de țărâțe, apa cu argilă, apa de piramidă. Evitați pe cât posibil apa de la robinete care este tratată chimic (cu clor, fluor), apa plată, apele minerale (conțin clor și produc în timp calculi renali), apele carbogazoase (sifon), iar dacă nu aveți garanția calității, sau are un gust dubios, adăugați-i o lingură de praf de argilă, sau o lingură de zeamă de lămâie, sau 3 linguri de apă de mare. În orice situație și indiferent de unde provine apa, este foarte bine dacă o păstrați timp de trei zile în sticle "de sticlă" și în bătaia razelor solare.

Fructele, sucurile de legume și fructe constituie o sursă bogată de nutrienți și care nu trebuie să lipsească din dieta voastră zilnică și care pot înlocui apa. Pentru asigurarea aportului de vitamina "A" și "C"

aproximativ 35% din rația de legume (mai puțin cartoful), să fie reprezentate de produse colorate (fructe, ardei, gogosari, tomate, carote, sfeclă roșie, ridichi) și peste 70% din ele să fie consumate în stare crudă, sub formă de sucuri și salate. De la nici o masă nu trebuie să vă lipsească fructele sau sucurile lor și trebuie să respectați următoarea regulă: *se aduc în organism fie cu o oră înainte de masă fie cu 3 ore după masă, altfel nu puteți beneficia de aportul lor substanțial.*

Consumând numai legume, fructe, cereale, semințe, nu veți avea toxine în organism, dar atenție, acestea să fie în stare crudă sau sub formă de sucuri sau salate. În fond, toxinele din organismul uman iau naștere ca urmare a consumului de carne și a preparării alimentelor, la care se adaugă alcoolul, tutunul, sarea, zahărul. Cospodinele, consideră că fructele și zarzavaturile fierse se digeră mai ușor de stomac decât cele crude, mai ales că acest stat îl primesc de la medic.

În primul rând nu întotdeauna stomacul digeră zarzavaturile fierse, numai dacă ne gândim că fasolea uscată fiartă este cea mai grea pentru stomac (dacă nu se dă cârnaș jos de la fiecare bob). Astfel, din hrana de carne și zarzavaturi fierse în intestinul gros pătund sucurile care contribuie la înmulțirea bacteriilor de putrefacție. Din acest moment, încet, încet, organismul se îmbolnăvește.

Un al doilea neajuns al zarzavaturilor și fructelor fierse este acela că din cauza fierberii devin dulci și pierd în același timp și aroma naturală, care este atât de necesară pentru punerea în mișcare a peristaltismului intestinal. Zarzavaturile fierse, ajungând în intestin, provoacă constipație, care devine cronică dacă totul este fier și nu conține deloc fructe și legume crude. Cei care aveți animale fierceți un experiment: dați vacilor spre exemplu nutreț fier și veți vedea cum producția de lapte scade, iar dacă veți continua să le alimentați așa, ele se vor îmbolnăvi de reumatism, diabet, ficat, debilitate și chiar produc pietre la rinichi, asemenea oamenilor. Treceți neînțărât la hrana crudă, hrana vie, care vă fortifică organismul, îi dă sule și-i creează bună dispoziție.

Un corp bolnav se cunoaște de la distanță după: poziția coloanei, poziția capului, greutatea excesivă, balonare, alopecie, cearcăne negre, riduri pe față în exces, reacții nervoase, stare de slăbiciune, stare de

somnolență etc. Consumați hrana vie, dar mai ales multe fructe și veți întineri, veți avea mai multă vigoare, energie, vitalitate.

Chiar dacă apălați la o dietă de crudități, nu trebuie să adunați niciodată la sașietate, nu vă încălcați stomacul în mod inutil, mai ales dimineața la micul dejun, pentru că veți priva organismul de energia necesară desfășurării activităților cotidiane, și-l veți obliga să-o dirijeze pentru digestia alimentelor. Dacă vreți să aveți un somn odihnitor, plăcut, recomfortant renunțați seara să mai mâncați mult, chiar dacă pentru mulți dintre voi, seara când ajungeți acasă, aceasta este masa voastră de bază. Vă otrăviți și vă omorâți singuri.

Respectați regula alimentară potrivită căreia, o masă copioasă diminuează încetinește sau stagnează eliminarea de reziduuri, impurități, toxine, eliminare care în mod normal are loc între orele 04.00-12.00 și pentru care organismul nu trebuie să-și consume energia în alte scopuri.

Consumul de fructe însă are rolul de a accelera eliminarea deșeurilor, pentru că acestea conțin multă apă și fibre. Statal meu este ca până la orele 12.00 să mâncați multe fructe și să beți numai apă sau cearuri (exclus cafea). După orele 12.00, până către orele 18.30 puteți mânca, pentru că în această perioadă (12.00-20.00) organismul își desăvârșește digestia, de la 18.30 până la orele 20.00 puteți mânca fructe sau să beți cearuri. Cea mai mare greșală o faceți dacă mâncați după orele 20.00 sau dacă vă treziți noaptea și umblați în frigider după mâncare.

Statal meu este ca fiecare masă să fie precedată de o salată de crudități - legume sau fructe - aszonată cu condimente carminative: cimbru, țarhon, pătrunjel, leustean, mărar, chimion, scorțișoară, cuișoare, brean, ulei de măsline, fiori de salcâm etc. Chiar și pentru cei care nu puteți renunța la carne și mai ales la două feluri de mâncare (este încă o eroare pe care o săvârșește "omul modern"), salata de la "triptură" mâncați-o înaintea felului întâi, veți fi astfel un "tiran" mai "dulce" al organismului vostru. Sucurile și salatele de verdețuri stimulează metabolismul.

Regula celor trei mese pe zi nu este cea mai bună.

Cu cât mâncați mai puțin, cu atât veți avea un tranzit intestinal normal, nu știți ce este constipația, oboseala, somnolența, boala. Masa luată într-o atmosferă plăcută, liniștită, caldă, de voie bună, cu o floare pe masă, eventual un sfeșnic, o muzică plăcută, în surdină, cu o mastică bună și fără supărări, pe cât posibil la aceeași oră, vă asigură o sănătate de invidiat.

Câteva cuvinte vreau să vă spun despre nocivitatea unui "condiment"- sarea - care după carne și zahăr, vă ruinează sănătatea. Este inexplicabil de ce oamenii mai adaugă sare la mâncare, din moment ce fiecare produs natural o are și care este suficientă organismului uman și este și cea mai bună. Atât că trebuie să o protejați, adică să nu o distrugeți prin fierberea produselor, prin tăiere mărunță sau cojire, prin ținerea prea mult în apă sau aruncarea apei în care au fiert etc. Cei ce mănâncă foarte sărat transpiră anormal și suportă greu căldura. Corpului îi este cu neputință să elimine în totalitate sarea - el în mod lejer elimină 2-3 g de sare - cu care individul, inconștient, își "pudrează" hrana sa și atunci surplusul se depune peste tot în organism, împreună cu o serie de alți acizi și care produce toate bolile posibile, îndeosebi arterioscleroza, hipertensiunea arterială, tulburări nervoase, reumatism, poliartrită, obezitate etc.

În afara factorilor materiali un rol de seamă în realizarea tensiunii arteriale îl joacă și momentele nervoase și psihice.

Trebuie să recunoașteți că astăzi există numeroși oameni, care fără maladii grave, prezintă de la zi la zi, adesea chiar de la ceas la ceas, o tensiune schimbătoare din care rezultă cele mai variate simptome de boală. Marea schimbare a tensiunii arteriale vorbește tocmai în favoarea neobișnuitei influențe a sistemului nervos, pentru că fiecare excitație nervoasă grăbește ridicarea tensiunii și orice încordare nervoasă de durată menține tensiunea ridicată și dă naștere la multe fenomene secundare neplăcute. La aceasta nu ajută nici un medicament și nici o dietă, dacă nu contribuie și o deplină relaxare corporală și psihică, dacă nu sunt îndepărtate cauzele psihico-nervoase.

Orice bolnav de hipertensiune arterială sau tensiune oscilantă să se încreadă în puterea de vindecare a alimentelor crude, cu ajutorul cărora se poate ajunge cel mai ușor la renunțarea totală la sarea de bucătărie și la scăderea colesterolului. Dacă prin reducere la absurd nu vă puteți

acomoda cu cruditățile pure nu vă rămâne decât să renunțați complet la sare, iar grăsimile animale să le înlocuiți cu uleiuri vegetale presate la rece (măsline, floarea soarelui, semințe de dovleac, porumb, soia, in). Deosebit de eficace sunt curele de sucuri curate de fructe și zarzavaturi, care pot avea un rezultat uimitor, dar care cer din partea bolnavilor o voință puternică și hotărâtă de a se vindeca.

Sarea poate distruge vitaminele și enzimele, motiv pentru care este cancerigenă.

Tulburările nervoase pot fi generate și se pot accentua ca urmare a unui consum exagerat de sare de bucătărie, care într-o primă fază creează disfuncții renale asociate cu cele microbiene. În schimb, pentru a vă vindeca de boli de nervi (sau a vă feri de ele), nu aveți nevoie numai de o alimentație corespunzătoare, ci și de lumină, aer, soare, ambianță plăcută, activitate fizică și locuință sănătoasă, care să vă aducă un somn natural.

Problema de bază cu care se confruntă bolnavii de nervi este somnul, unanim recunoscut pentru indispensabila însănătoșire. De-a lungul timpului, medicii se străduiesc să aducă alinare bolnavilor, inducându-le somnul cu ajutorul unui arsenal întreg de somnifere, or este arhicunoscut faptul că tocmai varietatea mijloacelor elogiata în reclame ne creează nedumerire, deoarece, cu cât este mai mare numărul medicamentelor, cu atât mai mare este și bănuiala că toate sunt nesatisfăcătoare. Pe ideea că somnul și narcoza ar trebui privite ca procese identice, se bazează de fapt întreaga dezvoltare a unui număr aproape imposibil de cuprins a somniferelor sintetice, care nu fac altceva decât să provoace o paralizie descendentă a sistemului nervos.

Poate să mă facă cineva pe mine să înțeleg cum se poate însănătoși un corp uman dacă este alimentat cu droguri, cu "narcoticele" care au efect paralizant asupra creierului mare și după aceea asupra centrilor nervoși chiar, acționând în final asupra întregului metabolism? Nu s-a descoperit până astăzi nici un somnifer care să poată provoca un somn fiziologic, pentru că nu se găsește nici o substanță care să poată influența direct centrul somnului și nici nu se știe în ce fel sau prin ce principii proprii corpului, se schimbă centrele somn-veghe în starea lor de excitație ritmică-alternativă. Somnul natural odihnitor, declanșat automat de corp, este de fapt alimentul vieții. Somnul indus de somnifere este fals, el nu poate reface toate energiile consumate în timpul zilei, pentru că este

stăruenit de efectul paralizant al narcoicelor. Mulți asemenea pacienți "drogați", au pornit pe calea înșătosirii lor, după ce au renunțat la neuroleptice.

Insomnia este de fapt un simptom și nu o boală și dacă am putea să o tratăm cu un somnifer (mare gresăală faceți toți cei care apelați la un astfel de "ajutor") veritabil, am face să dispară un simptom, dar nu vom găsi niciodată cauza bolii. Aproape că este de prisos să vă spun că un consum exagerat de sare de bucatărie (vă tot spun sare de bucatărie pentru că ea este de o mie de ori mai periculoasă și toxică decât sarea de mare, spre exemplu), de carne și de făinoase (amidon), constituie cauza bolii ce poartă numele de scleroză multiplă, această grea suferință a nervilor, care începe întâi cu transformări infecțioase în măduva spinării și căreia îi urmează mai târziu o ruinare a țesutului nervos.

Fructele, legumele, cerealele și semințele în stare naturală constituie alimentația ideală pentru rezolvarea unei astfel de afecțiuni. La acele popoare care au rămas credincioase alimentației strămoșilor lor nu se manifestă nici astăzi scleroza multiplă, pe când acolo unde alimentele sunt prelucrate și "imobilate" a apărut această boală într-un raport direct cu prelucrarea alimentelor. Numai și numai cea cure dietetică, poate duce la succes, cu condiția ca pacientul să manifeste cea mai mare încredere în terapeu și să aibă o dorință imensă de înșătosire.

Reumatismul atacă cele mai diverse țesuturi ale corpului și de aceea este o boală generală. Temelia comună a tuturor bolilor reumatismale este considerată astăzi o tulburare funcțională a proceselor nervoase în sistemul nervos central, în zona centrelor și punctelor sale de conectare. Aceste tulburări în funcțiunile punctelor centrale nervoase, pot fi reținute prin "restabilirea ordinii", cu deosebire a înălturării greselilor de alimentație.

S-a demonstrat până acum că se poate realiza o adevărată vindecare a reumatismului poliarticular cu ajutorul curelor de post, de sucuri, de crudități, de fructe, razelor solare, băilor, căldurii, masajului, trecriilor, împachetări umede, alte proceduri de hidroterapie, alimentație în exclusivitate naturală.

unei săpătămâni de post spre exemplu, deși până la data când redactez prezenta pagină, acesta reprezintă singurul mijloc autentic de vindecare.

Și totuși nu rezolvați mare lucru dacă nu vă îndepărtați focarele de infecție (dantură, amigdale, urechi, nas, apendice, colon, colecist, ovare și prostată) și nu eliminați factorii nocivi externi (frigul, umezeala, surmenajul, schimbarea de climă, înfătuarea).

Naturismul poate fi justificat medical, biologic, psihic, mental și spiritual. Este demn de reținut că nu există nici un argument inteligent valabil, împotriva lui.

Dim tot ce am văzut până acum, rezultă că pentru om hrana de bază este cea vegetală care-i asigură menținerea sănătății și vitalității.

Argumente :

1. sucurile din ea (hrana vie, crudă) se însușesc de organism rapid, iar reziduurile se evacuează tot rapid, pe când carnea consumată formează rezerve care dau naștere la boli prin putrezirea lor în intestin;
2. hrana vie este hrana directă, adică merge în organismul omului direct, fără se se consume în prealabil de alt organism (al animalului) de la care luăm carnea;
3. ea pune la dispoziția stomacului nu numai substanțe hrănitoare, ci și forța vitală - vitaminele;
4. ea nu introduce în organism alimente în stare de putrefacție, cum introduce carnea;
5. hrana vie nu introduce nici acizi, care contribuie la îmbătrânirea organismului;
6. satură pe om mai mult decât hrana de carne care se absoarbe în intestin mai lent;
7. este mai gustoasă decât carnea, care fără condiment este nepăcută la gust.

Ca să fie așa, hrana vie trebuie să îndeplinească trei condiții:

- a) să fie vie, nu moartă, adică să nu fie fiartă, prăjită, friptă, conservată, alinată sau congelată;
- b) să fie bine măstăcată și imbibată suficient cu salivă;
- c) să nu se mănânce peste măsură.

În Anexa nr. 6 veți găsi sintetizate reguli alimentare și de comportament, reguli care vă vor ajuta, în afară de a vă menține sănătatea și la obținerea unei siluete de învidiat (valabilă deci și pentru supraponderali și pentru "uscăți").

Atunci când veți avea momente de răgaz vreau să vă gândiți la următoarele:

- o țigară fumată, distruge între 25 și 100 mg de vitamina C;
- laptele dulce privează organismul de vitamina C, calciu și de magneziu;
- locuitorii orașelor industrializate și aglomerate suferă de carența vitaminei D din cauza ceței dense amestecată cu fum (smog), ce absoarbe razele ultraviolete ale soarelui;
- consumarea zilnică de băuturi alcoolice poate determina o scădere alarmantă a nivelului de vitamine B1, B6 și acid folic;
- consumul zilnic de margarină și prăjeli sărăcește organismul de vitamina C, care are drept rezultat grav pierderea danturii;
- anticoncepționalele orale generează carența vitaminelor B6, B12, C și acid folic;
- aspirina poate tripla viteza de eliminare a vitaminei C din corp;
- consumarea frecventă a alimentelor ce conțin arome și coloranți sintetici, precum și alți aditivi alimentari diminuează activitatea și eficacitatea sistemului imunitar;
- pastele făinoase ambalate în celofan transparent își pierd în timp elementele nutritive;
- plantele medicinale ambalate în celofan (pungi de plastic) au eficiență foarte scăzută, iar unele pot deveni toxice;
- aditivii folosiți pentru a îndepărta excesul de săruri de calciu și magneziu din apă duc la creșterea periculoasă a nivelului de săruri din organism;
- tratarea apei potabile cu clor și fluor duce la scăderea sistemului imunitar, datorită tulburărilor intestinale ce se amplifică în timp;
- peste 80% din marii consumatori de cafea sunt predispuși la a face cancer de esofag sau de colon;
- uleiul de măsline este unul din cei mai buni agenți naturali de prevenire și combatere a bolilor de inimă;
- după ce ați mâncat, nu fugiți ca din "pușcă" la serviciu sau altă parte pentru că aceasta îngreunează mult digestia;

- oricine a consumat zahăr, produse din făină albă sau alimente conservate, suferă de o anumită carență de vitamine a cărei întindere și gravitate depinde de procentul acestor alimente în hrana zilnică;

- din cauza faptului că majoritatea restaurantelor obișnuiesc să reîncălzească mâncarea sau să o mențină caldă păstrând-o în cuptor, cei care iau masa în oraș, riscă o carență de vitamina A, B, C, iar dacă sunteți femeie vă poate cauza pierderi masive de calciu și fier;

- stresul consumă o mare cantitate de energie. Pe o stare de vid energetic, pot să apară afecțiuni de la o banală gripă, la ulcer sau chiar cancer;

- întotdeauna mențineți-vă o stare de spirit deschisă, luminoasă, surâzătoare, un tonus pozitiv, pentru a nu pierde în plan psihic, ceea ce veți câștiga prin alimentație;

- populația unei țări mari consumatoare de medicamente, nu este neapărat și populația cea mai îngrijită.

În continuare voi încerca să vă aduc în atenție câteva reguli de viață care vă vor fi de folos în viața de zi cu zi și respectarea lor va fi numai în beneficiul sănătății voastre.

Dragii mei, dacă noi oamenii am învăța să ne educăm sentimentele, atunci nu ne-am mai aprinde și enerva pentru fleacuri, pe care de multe ori le dramatizăm, iar mai târziu, când efectul s-a stins, ne dăm seama cât de "mici" au fost, cum am vărsat lacrimi amare, cum am adus injurii gratuite și cum ne-am epuizat energia noastră nervoasă. Cu voia sau fără voia voastră în viață veți avea parte de insuccese și înfrângeri, de umilințe chiar, în fața cărora trebuie să fiți rezistenți, să aveți o tărie sufletească de diamant. Tot ce vi se întâmplă, să știți că are efect și durată limitată, care cu răbdare, voință și dârzenie vor fi depășite.

Educați-vă și luptați pentru echilibrul vostru sufletec, renunțați la obiceiul de a vă văicări, a vă plânge, a critica totul în jur, a vă considera "o victimă" sau "un ghinionist".

Îndepărtați neîntârziat sentimentele dușmănoase față de cei din jurul vostru, ura, gelozia, invidia, calomnia, nu mai fiți "acri" pentru că

altfel energia nervoasă consumată, scade vitalitatea organismului și cu certitudine de suță la suță va veți îmbolnăvi.

Între oameni, nimic nu justifică gesturile, cuvintele grele, urâte, grosolănia, certurile, șicanele, bârbele, ofensa, răgârnicia și aroganța, pentru că acestea sunt apanajul celor nevoiași care și-au pierdut calificativul de "om".

Vă uzați inutil!

Ce și cât vă costă să fiți buni, amabili, binevoitori, răbdători, calmi, demni și care mereu și în tot locul aveți pentru fiecare un cuvânt bun, liniștitor, încurajator, pornit din suflet și dirijat tot către suflet? Nimic. Totul stă în puterea voastră, vă trebuie numai răbdare, antrenament și dorință.

Înlăturăți norii negri și grei de pe fruntea și din sufletul vostru, lăsați să apară lumina, contemplăți cu nesaț culorile curcubeului și înaripați-vă gândurile elevate. Dacă v-ați călit sufletul, se cuvine să vă căliți și trupul, căruia trebuie să-i dați aer, apă, soare și mișcare, iată secretul unei tinereți fără bătrânețe. Fiecare dintre voi, funcție de vârstă și sex, trebuie să vă alegeți exercițiile de cultură fizică pe care le puteți face și care vă avantajează. Dozarea lor în schimb trebuie să se facă treptat și progresiv și ceea ce este destul de important este să fiți perseverenți și să le urmați sistematic. Mi-ar fi greu să vă spun cât la acordăți igienei psihice și cât igienei fizice, în schimb știu și simt că ele se intercondiționează reciproc.

Asia înseamnă că dacă igiena fizică cuprinde o respirație corectă și controlată, o relaxare zilnică, o alimentație naturală, un somn odihnitor și o continență sexuală conștientizată, în mod automat se influențează pozitiv și mentalul, psihicul.

O bună respirație este condiția absolut necesară a unei funcționări armonioase a organismului vostru. Ea are o influență majoră și salutară asupra funcției digestive și cardiace. Controlul respirației permite controlul emoțiilor, combatе timiditatea, teama, dezvolta siguranța, încrederea în sine, bucuria de a trăi și de a iubi, dar nu lipsit de importanță este că echilibrează foarte mult sistemul nervos.

În practica mea terapeutică apelez la două exerciții de respirație yoga: *complete* și *ritmică*. Cea completă este descrisă destul de clar în prospect (pacientul îl primește la cabinet), așa că voi face o scurtă referire

la cea ritmică. Corpul stă întins la orizontală (covor, pat, canapea, pătură la iarbă verde) cu fața în sus, picioarele puțin depărtate la nivelul umerilor, brațele pe lângă corp cu palmele orientate către în sus, ochii închiși. Primele trei la cinci minute se reglează respirația (o aduceți aproape pe bătaia inimii) și apoi începeți exercițiul propriu-zis (exercițiul de respirație se desfășoară numai nazal), memorăți și numărați un număr de secunde, respectiv șapte: inspirați timp de șapte secunde, rămâneți în apnee (înterupere a respirației) pe plin șapte secunde, expirați șapte secunde și iar rămâneți în apnee pe vid tot șapte secunde. 7,7,7 - reluați exercițiul.

Așa cum v-am spus mai devreme, în această lume două timpuri umane știu să respire corect: yoghinul și sugarul. De aceea nu vă cer să faceți din prima zi timp de paisprezece minute respirație ritmică pentru că nu veți putea. Dar asăzi, ca începător faceți numai două, care totalizează 56 de secunde, aproape un minut, înainte veți face trei și așa, pe zi ce trece, măști numărul, astfel încât după minimum 45 de zile să faceți un ciclu complet de paisprezece minute.

Un alt exercițiu pe care îl puteți face este acela în care "nu respirați" ci "vă lăsați să respirați", adică simțiți cum respirați. Când respirația vă devine sacadată, liniștită, lină, faceți expirația mai lentă, încât să dureze dublu față de inspirație. Deci inspirația = șapte secunde, apnee = șapte secunde, expirație = paisprezece secunde, apnee = șapte secunde (7, 7, 14, 7). Deosebit de important pe timpul executării exercițiilor de respirație este ca, periodic, la sfârșitul inspirației, să ridicați umerii care la rândul lor ridică claviculele și permite aerului să pătrundă liber în lobul superior al plămânului drept, unde cel mai adesea se acumulează germeni tuberculozei.

Pe timpul exercițiului de respirație, vă relaxați și îndepărtați orice tensiune, nu dați voie gândurilor exterioare să vă tulbure. Să fiți conștienți și când inspirați dar și atunci când expirați. Vă concentrați asupra corpului și conștientizați orice senzație, dureri sau amorțelă care apare. Analizați-le și stabiliți dacă sunt dăunătoare sau folositoare. Dacă sunt fenomene pasageră îndepărtați-le mental, gândindu-vă și dând comanda: "Mă relaxez!". Dacă senzația respectivă persistă faceți ceea ce simțiți că trebuie neapărat să faceți, mișcați picioarele, întindeți-vă, răsucați-vă, trecați-vă, scărpinăți-vă, masați-vă, după care vă reluați poziția inițială.

Dacă veți face antrenament zilnic, veți reuși să dominați oricare din aceste respirații și orice greutate va fi înlăturată. Respirând corect veți trăi mai mult, mai bine, veți avea o stare de pace, de armonie, de calm interior.

Aceste exerciții le veți face în camera voastră care trebuie să îndeplinească unele condiții:

- pardoseala să fie din lemn sau gresie și nu acoperită cu covoare sau mochete sintetice;
 - pereții să rămână cu zugrăveala lor, sau cel mult înbrăcați cu tapet pe bază de hârtie;
 - să intre multă lumină naturală iar iluminatul să fie cu becuri clasice care răspândesc o lumină caldă. Din când în când, pentru a realiza pace în jurul vostru, o intimitate sublimă, pentru a cuibări liniștea, calmul și echilibrul în sufletul vostru, este bine să aprindeți lumânări de ceară de albine sau seu;
 - mobilierul să fie din lemn;
 - să aveți cât mai multe flori și plante care vă înobilează sufletul și viața. Aceste minuni ale naturii, născute din lumina și căldura soarelui și înobilate cu fluidul cosmic, vă aduc voie bună și vă fac să simțiți adevărata bucurie de viață;
 - să vă placă și să vă simțiți bine cu culoarea camerei;
 - dacă această cameră este dormitorul vostru, faceți-l să devină un cuib de sănătate, adică să îndeplinească condițiile (criteriile) enumerate mai sus, iar lămpile, radioul, televizorul vor fi deconectate de la rețea. Veți scoate din aparatele de radio și televizor antenele, iar firele electrice să nu atingă patul, indiferent din ce material ar fi acesta.
- Telefonul și radio deșteptătorul, vor fi amplasate în afara camerei de dormit;
- patul, canapeaua sau dormeaza, să nu aibă în structura lor părți metalice, deoarece ele captează unde electromagnetice și vă perturbă starea de sănătate;
 - oglinzile mari nu au ce căuta în dormitor sau camera pe care ați amenajat-o pentru diverse exerciții (respirație, concentrare, meditație,

de cultură fizică) pentru că ele reflectă particulele de lumină (fotonii) care sunt excitante pentru sistemul nervos.

Indiferent cum ați aranja această cameră, dacă nu mențineți ordinea și nu o aerisiți foarte bine, sunteți condamnați pe veci.

Într-o cameră închisă, neaerisită, somnul este neliniștit, agitat, cu coșmaruri, cu treziri repetate, iar dimineața aveți migrene și vă simțiți mai obosiți decât seara la culcare. În schimb somnul în aer liber, sau în camera bine aerisită, este odihnitor și înviorător, promotor de voieșie și de poftă de viață. Pe cât posibil camera de odihnă sau de lucru să vă asigure minimum 12 metri cubi de aer (exact numărul de apostoli ai lui Iisus) cantitate necesară pentru o ființă umană adultă.

Dacă trebuie să mai coabitați cu cineva în cameră, luați în calcul și următoarele cantități necesare pentru: *copil* = șase metri cubi; *câine* = trei metri cubi și jumătate; *pisica* = doi metri cubi, și puteți aprecia care vă sunt posibilitățile încăperii.

Atunci când în organism pătrunde mai mult oxigen, vă refaceți foarte repede uneori și în trei ore. Am întâlnit mulți oameni care se tem de aer curat, ba că pot răci, ba că fac sinuzită, ba că le este frig și închid ferestrele și ușile neștiind că un aer respirat de trei ori devine toxic. Să știți că aceștia sunt cei mai sensibili oameni și predispuși oricând la boli de genul: T.B.C. pulmonar, sinuzită, amigdalită, otită, rinofaringită, migrene, meningită și orice alt gen de manifestare în cutia craniană. Pentru un somn odihnitor, alegeți mișcarea (plimbarea) înainte de culcare. Cantitățile de aer necesare a fi asigurate pentru diferite ființe sunt valabile pentru orele de somn, de odihnă. Închipuiți-vă ce sănătate "beton" are individul care zi și noapte stă cu ferestrele zăvorâte și nu suportă să-i intre aerul curat în cameră!

Pentru ca somnul vostru să fie într-adevăr un factor pozitiv pentru sănătate, țineți seama de următoarele câteva reguli:

- dormiți suficient 6-8-10 ore, fiecareia cât vă este necesar;
- în cameră să fie liniște, lumina stinsă, iar temperatura în cameră de max. 21 grade Celsius;
- obișnuiți să vă culcați și să vă treziți la aceleași ore, de preferat să dormiți cu fereastra deschisă, indiferent că este vară sau iarnă, favorizând permanent pătrunderea în cameră a ionilor negativi;

- înainte de culcare, seara, faceți o plimbare în aer liber;
 - ultima masă înainte de culcare să fie luată cu trei ore mai devreme;
 - evitați situațiile conflictuale, discuții aprinse și lecturi care vă pot declanșa emoții puternice cu tentă negativă;
 - nu vă obisnuiți cu somnifere, nu ajutați la nimic bun, în schimb vă neutralizează celulele nervoase;
 - stând în pat faceți un exercițiu de respirație și înălțurați toate grăile și neplăcerile apărute în ziua respectivă;
 Pentru a vă desprinde de electricitatea statică din locuința voastră apelați la câteva mijloace practice:
 - fie faceți zilnic câte un dus, fie, dacă nu aveți timp sau posibilitate, introduceți brațele până la cot sub apa de la robinet sau în apa din cadă;
 - zilnic să mergeți cu picioarele goale prin iarbă umedă de rouă, sau pe nisip sau pietriș umed;
 - la nevoie luați în brațe un copac, de preferat: brad, pin, fag, stejar, alun sau oricare alt pom fructifer, pentru cel puțin paisprezece minute. Vă recomand ca timp de șapte minute să-l luați în brațe stând cu fața la el (copac, pom), iar șapte minute îl luați în brațe stând cu spatele la el (colțana să se mulzeze perfect pe tulpina arborelui);
 - de trei ori pe săptămână faceți o baie completă în care ați introdus aproximativ un kilogram de argilă, caolin sau lut galben. Durata băii să fie de șapte minute cu temperatura apei de 35°C;
 - seara, așa cum am mai spus, o baie rece la picioare tot cu argilă, caolin sau lut galben (500 g), cu temperatura apei de 21°C și un timp de trei minute;
 - în fiecare seară masați-vă tălpile picioarelor, fie cu o altă plantă, fie cu ulei de măsline, fie pe uscat, timp de șapte minute de fiecare picior, nu contează cu ce, important este să le masați;
 Eforturile de atenție, de gândire pe care le faceți la serviciu, în familie, tensiunea nervoasă impusă de viața aceeași tumultuoasă, generează inevitabil și tensiuni musculare, care vă obosesc, vă deprină, vă agită. Folosiți orice moment liber pentru a vă desprinde, pentru a realiza o relaxare spontană.
"Nu mi se pare un om liber cel care nu știe, uneori, să-și impună să nu facă nimic", spunea la vremea sa, Cicero.
 Așa cum minunat este ca în momentele de meditație sau de concentrare, să-ți faci vid în creier, tot atât de important este să știi să

trece de la mișcare la inactivitate. Și una și alta constituie o artă pentru cel ce le stăpânește. Folosiți orice moment liber care să vă permită recuperarea energiei prin repaus, calm, desprindere și relaxare. Dozați-vă cu înțelepciune repausul și activitatea și veți crea condiții optime corpului să recupereze pierderile de energie generate de viața palpitantă pe care sunteți nevoiți să o trăiți.
Energia sexuală joacă un rol extern de important asupra comportamentului ființei umane. Continența (reținere) sexuală trebuie să stea la baza educației fiecăruia dintre voi. Atunci când am vorbit de post, v-am spus că energia vitală la bărbat o constituie sperma iar la femeie sângele menstrual și că trebuie să înțipați asiduă pentru a o păstra în organismul vostru. Prin valorarea sa energetică o picătură de spermatozoid (valorizează cât patruzeci de picături de sânge, sămânța) de ce, încă o dată în plus, vă recomand păstrarea acestei energii, care sporește forța fizică și puterea mentală, prelungeste tinerețea, întărește bătrânețea și trezește capacitățile psihice pozitive. Că să fie așa vreun să rețineți și să vă conformați următoarelor:
 - puteți practica zilnic actul sexual, dar ejacularea (la bărbat) și orgasmul (la femeie) trebuie să aibă loc, la următoarele intervale de timp, funcție de vârstă:
 - 21-27 de ani - o dată la 3 zile;
 - 28-34 de ani - o dată la 5 zile;
 - 35-41 de ani - o dată la 7 zile;
 - 42-48 de ani - o dată la 14 zile;
 - 49-55 de ani - o dată la 21 zile;
 - 56-62 de ani - o dată la 35 zile;
 - > 62 - trimestrial;
 Ar trebui ca toți (bărbați) să luăm pilda lui Iisus:
"Lucrarea mea este să înviu și să înmădănesc pe fiii oamenilor, iar cel care este născut într-un Dumnezeu, își păstrează înțelegerea sa în el însuși".
 Priviți la călugări și maicile vărstnice, vârstă lor aparentă nu corespunde cu vârsta lor biologică.
 - după ejaculare femeia păstrează sperma (nu se spală și nu urinează), pentru că ea constituie un adevărat balsam pentru vaginul și uterul ei;

- cel mai eficient și nedăunător anticoncepțional este tamponul de vată îmbibată în urină care se introduce în vagin înaintea începerii actului sexual;

- în timpul postului total nu practicați actul sexual;

- singura zonă unde temperatura corpului uman este de 35°C (temperatura normală este imediat sub 37°C) se găsește la bărbat, la testicule. De menținerea acestei temperaturi depinde calitatea și cantitatea spermei. Ca să mențineți această temperatură nu trebuie să purtați chiloți bikini (numai tetra, pânză și cât mai largi) și nu trebuie să stați mult la volan (mașină, tractor).

- pentru ca voi bărbații să vă mențineți zona uro-genitală într-o stare de sănătate bună, vă recomand, ca să nu spun vă oblig, să urinați din poziția stând "pe vine", așa cum procedează femeile. Din picioare să nu urinați decât atunci când nu aveți altă soluție.

- nici o discordie să nu mai fie pornită din pricina eșecului în realizarea actului sexual. Sunt o mulțime de factori care "îți taie chef" și dacă nu există înțelegere reciprocă, încredere, apare dezastrul. Atenție, femei! Luați mereu în calcul timpul petrecut de bărbat la serviciu, cantitatea de stres pe care acesta o acumulează într-o zi de muncă, starea de sănătate, vârsta sa, atitudinea voastră cicălitoare, insinuantă, plângăcioasă, cu tentă asupra neajunsurilor, cu reproșuri și nu le mai imputați bărbaților, că nu ajung la erecție, "la comandă" sau imediat cum ați intrat lângă ei în pat. Pe bună dreptate se spune că nu există bărbați impotenți, ci mai degrabă femei care nu sunt în stare să aducă un bărbat în starea de erecție. Apoi, dacă se întâmplă să nu poată duce actul sexual până la capăt, fiți îngăduitoare, analizați "la rece" toți factorii care l-ar fi putut influența, și nu-i bombardați cu: "ai fost la alta", "te gândești la alta", "te gândești la fosta soție", "nu-ți mai place de mine", "ai găsit pe alta", "ești sătul de femei" etc. Din moment ce a fost în stare să atingă (poate și cu ajutorul vostru) erecția înseamnă că a existat dorința, dar organismul nu l-a ajutat "la putință".

Undeva în paginile de mai sus, v-am relatat că omului bolnav care vine la mine și care trebuie să înceapă un regim - indiferent că debutează cu post total sau nu - îi interzic un singur lucru: să se pensioneze sau să intre în concediu de odihnă, medical, învoire sau alte forme de "chiul".

Vreau să mergeți la muncă și să aveți activitate. Munca este cea care vă fortifică și vă întreține sănătatea. Inactivitatea vă subrezește corpul, vă îmbătrânește prematur, vă urâtește, vă modifică echilibrul mental.

Munca, orice activitate, influențează favorabil starea psihică a omului bolnav, îi aduce mulțumire, satisfacție și de ce nu, chiar bucurii. El se simte util, uită de boală, capătă încredere în el, își face proiecte, privește optimist înainte, se apropie de Dumnezeu.

Cine renunță la mișcare, fie voit, fie prin natura serviciului - cu toate că cine vrea, după serviciu poate să facă mișcare - ajunge la obezitate și arterioscleroză. Mișcarea, indiferent sub ce formă se practică ea, înlătură obligatoriu cele două afecțiuni.

Căutați mereu să faceți ceva cu mintea și mâinile voastre, veți avea o satisfacție profundă, văzându-vă opera la care ați lucrat cu pasiune, cu suflet. Admir pe oamenii care după ce vin de la serviciu, sau pensionarii după ce se odihnesc, își fac de lucru: în grădină, în atelier, la garaj, la mașină etc., aceștia cunosc adevărul că se odihnesc mai repede și mai bine, dacă după o muncă executată (serviciu), trec la altă ocupație. Creierul se destinde într-un timp mai scurt, folosindu-l și la o altă muncă, decât atunci când stați în fotoliu la televizor sau dormitați.

Găsiți-vă prieteni adevărați (nu falși sau din interes), pentru că o prietenie adevărată, bazată pe identitate de concepții, de idealuri, pe afinitate sufletească, se întâlnește mai ales printre oamenii cu un suflet bogat.

Puteți să aplicați toate regulile de igienă alimentară, fizică și morală și nu sunt suficiente dacă păstrați în voi teama de îmbătrânire. De îmbătrânire nu se poate feri nimeni dar cel puțin puteți limita inconvenientele ei, eliminând senilitatea. Este foarte adevărat că bătrânețea vă scade puterile, vă slăbește corpul, vă lipsește de multe plăceri și ar fi un nonsens să pretindeți energia, dibăcia și sprinteneala din tinerețe.

Acceptați condiția relativ efemeră a omului, ca de altfel și transformările impuse de condițiile voastre biologice și de ritmul de viață. Fiți mulțumiți dacă aveți o judecată limpede, un echilibru psihic, stăpânire de sine și în loc de forța musculară s-o aveți pe cea morală și spirituală. Bunătatea, experiența, înțelepciunea și tactul pot în orice moment să compenseze vigoarea și elanul tinereții.

Aceste atribute aparțin acelor care și-au găsit armele cu care să lupte împotriva bătrâneții, adică mișcarea, munca, cumpătarea, optimismul.

Adevărul rău al bătrâneții nu este epuizarea fizică ci indiferența sufletului

Sunt destui oameni care nu îmbătrânesc în ciuda anilor și greutăților prin care au trecut dar sunt și bătrâni care nu au fost niciodată tineri. Primii sunt optimiști, realiști, activi, nonconformiști, cei care depășesc ușor momentele cele mai grele și dificile, iar ceilalți sunt morocnoși, cei cărora toată ziua "le tună și le fulgeră", negativiști, neîncrezători, îndărătnici și sedentari. Retragerea în sine, inactivitatea, trăirea numai din amintiri, pesimismul vă scurtează și perioada de tinerețe dar și viața.

Anii care trec peste voi vă zbărcesc pielea, dar pierderea curajului, a încrederii, a entuziasmului vă zbărcesc sufletul. Fără a nega rolul genei cu care v-ați născut, anul pentru ca îmbătrânirea să se facă trunus, lin, pe nesimțite, este să aveți în permanență o arzătoare și nepotolită dorință de activitate, iar dacă aceasta poate fi diversificată, sunteți fanstasici. Este, de fapt, secretul prin care puteți rezista după ieșirea la pensie.

Cei care toată viața nu au făcut decât meseria lor la serviciu și acum, după pensionare, nu știu să facă nimic altceva se pierd. Imediat cum au părăsit mediul, obiceiurile, colecțiile, prietenii, nu-și mai pot găsi liniștea, nu au nici o mulțumire, se simt părăsiți, inutili, nu mai știu nimic altceva să facă decât ce făceau în biroul lor la serviciu și "se prăbusească". Fiecare dintre voi, înainte cu ani de a ieși la pensie, trebuie să vă gândiți cum veți consuma timpul după ce perioada de activitate a încetat, cu ce vă veți mai ocupa.

Ca să rămâneți sau să redeveniți tineri, să "păcăliți" bătrânețea, vă sunt suficiențe câteva măsuri pe care trebuie să le luați, necondiționat, dacă doriți să mai "copilați" în această existență materială:

- primelile trei zile din lună, miercurea și vinerile din săptămână, faceți post total, sau dacă nu, consumați numai fructe, legume, cereale, toate în stare crudă (excepție fac cerealele pe care le puteți face terci);
- consumați multe ceaturi pentru curățirea rinichilor și a ficatului (pi, iarbă neagră, brusture, măceșe etc.);
- faceți mișcare multă în aer liber și cel puțin un exercițiu de respirație zilnic;

- eliminați gândurile negative care vă urâtesc sufletul;
- evitați situațiile conflictuale, supărările de orice fel, pentru că vă alterează energia vitală a organismului și implicit vă afectează longevitatea. Invățați să prelungiți vara și toamna vieții cât mai mult.
- de câte ori aveți posibilitatea, faceți câte o baie scurtă (șapte minute), caldă, simplă sau cu plante, sare, flori de lăn, pale (de orz, de ovăz, de grâu), conuri de brad, pin, argilă;
- înconjurați-vă de oameni care vă asigură un climat sufleteșc sănătos, care vă coplesesc cu atenție, respect, îngrijiri;
- dacă aveți în permanență o ocupație, nu aveți timp să îmbătrâniți, puteți fi în vârstă, dar nicidecum bătrâni.

Chiar dacă din punct din vedere fizic se instalează toamna pe chipul vostru, puteți, dacă vreți din punct de vedere moral și intelectual, să trăiți adevărate zile de vară.

O femeie care-și respectă tinerețea și sănătatea, nu va deveni niciodată neuită chiar dacă a ajuns la 77 de ani.

"Merită să trăiască și să se bucare de viață, numai acela care în fiecare clipă știe să lupte pentru ea."

Goethe
Dane, nu vreau să trec la altă întrebare până nu îți citeșc trei poezii, pline de învățăminte pentru viață:

DE POȚI FI CALM CÂND TOȚI SE PIERD CU FIREA
 ÎN JURUL TĂU ȘI SPUN CĂ-I VINA TA,
 DE CREZI ÎN TINE CHIAȚ CÂND OMENIREA
 NU CREDE, DAR S-O CREZI AR VREA;
 DACĂ DE AȘTEPTARE NU OSTENEȘȚI NICICÂND,
 NICI DE MINCIUNA GOALĂ NU-ȚI CLATINI GÂNDUL DREPT,
 DACĂ PRIVIT CU URĂ, NU TE RĂZBUNI URÂND,
 ȘI TOTUȘI NU-ȚI PUI MASCA DE SFÂNT SAU DE-NȚELEPT,
 DACĂ AȘTEPTI, DAR NU CU SUFLETUL LA GURĂ,
 ȘI NU DEZMINȚI MINCIUNI MINȚIND, CI DREPT,
 DE NU RĂSPUNZI LA URĂ TOT CU URĂ,
 DAR NICI PREA BUN SĂ PARI NICI PREA-NȚELEPT,
 SAU CÂND HULIT DE OAMENI, TU NU CU RĂZBUNARE
 SĂ VREI A LE RĂSPUNDE, DAR NICI CU RUGĂMINȚI,
 DE POȚI VISA DAR NU-ȚI FACI VISUL ASTRU,
 DE POȚI GÂNDI, DAR NU-ȚI FACI GÂNDUL ȚEL,
 DE POȚI SĂ NU CAZI PRADĂ DISPERĂRII,
 SUCCESUL ȘI DEZASTRUL PRIVINDU-LE LA FEL,
 DE RABZI S-AUZI CUVÂNTUL CÂNDVA ROSTIT DE TINE
 RĂSTĂLMĂCIT DE OAMENI, MURDAR ȘI PREFĂCUT,
 DE RABZI VĂZÂNDU-ȚI IDEALUL DISTRUS, ȘI DIN NIMIC
 SĂ-L RECLĂDEȘȚI CU ARDOAREA FIERBINTE DIN TRECUT,
 DE POȚI RISCA PE-O CARTE ÎNTREAGA TA AVERE
 ȘI TOT CE-AI STRÂNS O VIAȚĂ SĂ PIERZI ÎNTR-UN MINUT,
 ȘI-ATUNCI, FĂRĂ A SCOATE O VORBĂ DE DURERE
 SĂ-NCEPI AGONISEALA CU CALM DE LA-NCEPUT,
 DE POȚI RĂMÂNE TU ÎN MAREA GLOATĂ
 CU REGI TOT TU, DAR NU STRĂIN DE EA,
 DUȘMAN, OM DRAG, RĂNI SĂ NU TE POATĂ,
 DE TOȚI SĂ-ȚI PESE DAR DE NIMENI PREA,
 DE POȚI PRIN CLIPA CEA NEIERTĂTOARE
 SĂ TRECİ ȘI S-O ÎNTRECİ GONIND MEREU,
 DACĂ AJUNGI SĂ UMPI MINUTUL TRECĂTOR
 CU ȘAIZECI DE CLIPE DE VEȘNICII MEREU,
 VEI FI PE-NTREG PĂMÂNTUL, DEPLIN STĂPÂNITOR,
 ȘI MAI PRESUS DE TOATE, UN OM, IUBITUL MEU.

DE POȚI SĂ FACI PE PROSTUL CÂND ALTUL TE REPEDE
 - FĂCÂND-O PE DEȘTEPTUL - ȘI C-UN CUVÂNT NU-L CERTI,
 DE NU TE-NCREZI ÎN NIMENI ȘI NIMENI NU TE CREDE,
 DE-ȚI POȚI IERTA PĂCATUL, DAR ALTORA NU-L IERTI,
 DE NU AMÂNI O CLIPĂ UN RĂU SĂ-L ÎMPLINEȘȚI,
 ȘI DACĂ MINȚI MAI TARE CÂND ALȚII NU SPUN DREPT,
 DE-ȚI PLACE ÎN IUBIRE CU URĂ SĂ IZBEȘȚI
 ȘI TOTUȘI ÎȚI PUI MASCA DE SFÂNT ȘI DE-NȚELEPT,
 DE TE TĂRĂȘȚI CA VIERMII ȘI-N VISURI NU-ȚI IEI ZBORUL
 ȘI NUMAI INTERESUL ÎL PUI LA RANG DE ȚEL,
 DE PĂRĂSEȘȚI ÎNVINSUL ȘI TRECİ CU-NVINGĂTORUL
 ȘI-I VINZI FĂRĂ SFIALĂ, PE AMÂNDOI LA FEL,
 DE RABZI SĂ-ȚI AFLI SCRISUL ȘI SPUSA, TĂLMĂCITE
 DREPT ADEVĂR, SĂ-NȘELE MULȚIMEA OARBĂ, ȘI
 CÂND VORBELE ȘI FAPTA ÎN VÂNT ȚI-S RISIPITE,
 TU, DÂNDU-LE LA DRACU POȚI ALTELE SCORNI,
 DE POȚI SĂ FACI ÎNTR-UNA DINTR-UN CÂȘTIG, O MIE,
 ȘI PATRIA PE-O CARTE S-O VINZI LA PRIMUL SEMN,
 DE NU-ȚI PLĂTEȘȚI BĂNUȚUL LUAT CA DATORIE,
 DAR TU SĂ FII PLĂTITUL GĂSEȘȚI CĂ-I DREPT ȘI DEMN,
 DE POȚI SĂ-ȚI STORCI ȘI GÂNDUL ȘI INIMA ȘI NERVII,
 ÎMBĂTRÂNITE-N RELE SĂ FACĂ RELE NOI,
 ȘI SUB NEHOTĂRÂRE PLECÂNDU-TE CA SERVII
 CÂND TOȚI STRIGĂ: "NAINTE!", DOAR TU SĂ STRIGI: "NAPON!".
 DACĂ, STÂND ÎN MULȚIME, TE-MPĂUNEZI SEMEȚ,
 DAR LÂNGĂ CEL PUTERNIC ÎNGENUNCHIEZI SLUGARNIC
 ȘI PE DUȘMANI SAU PRIETENI, TRATÂNDU-I CU DISPREȚ,
 TE FACI CĂ ȚII LA DÂNȘII, DAR ÎI ÎNȘELI AMARNIC,
 DACĂ NU PIERZI MOMENTUL SĂ FACI ORIUNDE-UN RĂU
 ȘI-N UMBRA LUI TE-NLINIȘȚI CA-N UMBRA UNUI POM,
 AL TĂU VA FI PĂMÂNTUL, CU TOT PRISOSUL SĂU,
 VEI FI-NTRE DOMNI, ÎNȚĂIUL, DAR NICIODATĂ OM!

- Vorbește-ne puțin despre una din bolile care a ajuns pe locul întâi în privința mortalității - CANCERUL.

Cancerul este astăzi una dintre cele mai presante probleme ale medicinii. Dacă acum 50 de ani mortalitatea cauzată de tuberculoză era sumptor mai ridicată decât mortalitatea cauzată de cancer, astăzi este invers. Această boală este consecința interacțiunii voastre cu mediul înconjurător, a felului vostru de a vă hrăni și de a viețui. Astfel, o treime dintre cancere se datorează unor obiceiuri alimentare, o treime fumării, și o treime unor alți factori externi cum ar fi: expunerea prelungită la soare, supăratul și îmbolnăvirile profesionale. Un ficat obosit, bolnav din cauza supăratilor, a substanțelor otrăvitoare de orice fel, dar și din cauza medicamentelor, joacă un rol însemnat în formarea cancerului. Medicul englez Blond prezintă cancerul ca un rezultat, ca o cedare progresivă cronică a ficatului, în care nu este contestat rolul toxinelor alimentare. El conchide:

"Problema cancerului este o problemă alimentară și combaterea acestei boli nu este o chestiune chirurgicală, ci una igienică - alimentară. Prin supravegherea producției, prin conservarea și distribuția alimentelor, cancerul ar putea fi combătut cu succes".

Numeroase rezultate ale cercetărilor de până acum și a experiențelor pe animale, au zguduit teoria despre "predispoziția înăscută" pentru cancer. Fiecare își "achiziționează" cancerul său prin influența de ani și chiar de zeci de ani a excitanților mediului înconjurător și ai alimentației. Depinde numai de cât sunteți de "tari" sau de "înțarcați" de toxine, când apare cancerul. În înțelesul cel mai profund, cancerul este un semn al deșertării voastre de natură, al dezorientării și dezordinii din viața voastră. Vindecarea cancerului nu este numai o problemă de ordin igienico-social, ci în aceeași măsură și o problemă legată de personalitatea fiecăruia, deci una profund umană.

Deducem astfel că posibilitatea de vindecare a cancerului nu depinde de administrarea vreunui medicament, ci de reorganizarea energică și voită a întregului sistem de viață și în special de alimentație.

ÎNVAȚĂ

KOSTAS VARNALIS

ÎNVAȚĂ DE LA APA SĂ AI STATORNIC DRUM,
ÎNVAȚĂ DE LA FLĂCĂRI CĂ TOATE-S NUMAI SCRUM,
ÎNVAȚĂ DE LA UMBRĂ SĂ TRECI ȘI SĂ VEGHEZI,
ÎNVAȚĂ DE LA STÂNCĂ CUM NECLINTIT SĂ SEZI,
ÎNVAȚĂ DE LA SOARE CUM TREBUIE S-APUI,
ÎNVAȚĂ DE LA PIATRĂ CĂ TREBUIE SĂ SPUI,
ÎNVAȚĂ DE LA VÂNTUL CE-ADIE PE POTECI
CUM TREBUIE PRIN LUME DE LINIȘTIT SĂ TRECI,
ÎNVAȚĂ DE LA TOATE, CĂCI TOATE-ȚI SUNT SUBORI,
CUM TRECI FRUMOS PRIN VIAȚĂ
CUM POTI FRUMOS SĂ MORI!
ÎNVAȚĂ DE LA VIERME CĂ NIMENI NU-I UITĂ,
ÎNVAȚĂ DE LA NUFĂR SĂ FI MEREU CURĂ,
ÎNVAȚĂ DE LA FLĂCĂRI CE-AVEM DE ARS ÎN NOI,
ÎNVAȚĂ DE LA APE SĂ NU DAI ÎNAPOI,
ÎNVAȚĂ DE LA UMBRĂ SĂ FI SMERIT CA EA,
ÎNVAȚĂ DE LA STÂNCĂ SĂ-NDURI FURTUNA GREĂ,
ÎNVAȚĂ DE LA SOARE CA VREMEA SĂ-ȚI CUNOȘTI,
ÎNVAȚĂ DE LA STELE CĂ-N CER SUNT MULTE OȘTI,
ÎNVAȚĂ DE LA GREIER CÂND SINGUR EȘTI, SĂ CÂNTI,
ÎNVAȚĂ DE LA LUNĂ SĂ NU TE ÎNSPĂIMÂNȚI,
ÎNVAȚĂ DE LA VULTURI CÂND UMERII ȚI-S GREI,
ȘI DU-ȚE LA FURNICĂ ȘI VEZI POVARA EI,
ÎNVAȚĂ DE LA FLOARE SĂ FI GINGAȘ CA EA,
ÎNVAȚĂ DE LA MIEL SĂ AI BLÂNDEȚEA SA
ÎNVAȚĂ DE LA PĂSĂRI SĂ FI MEREU ÎN ZBOR,
ÎNVAȚĂ DE LA TOATE, CĂ TOTU-I TRECĂTOR.
IA SEAMA, FIU AL JERTFEI, PRIN LUMEA-N CARE TRECI
SĂ-NVEȚI DIN TOT CE PIERE, CUM SĂ TRĂIEȘTI, ÎN VECI !

Un regim bogat în fructe și legume proaspete, diminuează mult frecvența cancerului de sân, plămân, stomac, colon, intestine. Sfecla roșie este unul dintre cei mai credincioși aliați ai omului împotriva cancerului, deoarece înlesnește o creștere a oxigenării celulelor corpului, cunoscând faptul că o celulă sănătoasă are nevoie de cât mai mult oxigen, spre a fi "în formă", pe când o celulă canceroasă, se dezvoltă nemaipomenit de bine și rapid în absența oxigenului.

Un regim complet de crudități ar arăta cam așa: dimineța și seara se ia o masă de fructe, la prânz o masă de zarzavat și sucuri de fructe și zarzavat. Atenție! Niciodată nu se asociază legumele cu fructele și nici sucurile de fructe cu sucuri de zarzavat, pentru a păstra pe cât posibil unitatea naturală a lor și pentru a preîntâmpina primejdia ca prin insalivarea defectuoasă a sucurilor să se bea mai mult decât stomacul să digere, pentru că altfel veți hrăni boala și nu sănătatea voastră. Cruditățile se schimbă periodic și se ține seama de cronologia anotimpurilor. Aceste produse se folosesc în stare cât mai naturală (spălate și curățate bine), iar dacă dantura nu permite (este slabă), se pot toca sau răzui, imediat înaintea mesei. Cel mai bine este să "mușcați" din legume ca și dintr-un măr, iar la zarzavaturi, frunzele nu trebuie să strivite, presate, stoarse sau tocate prin mașină, deoarece își pierd din "puterea lor de viață". Masticarea și insalivarea corespunzătoare constituie jumătate din victoria împotriva oricărei boli, implicit a cancerului.

Am mai vorbit cât de important este dormitul în aer curat, noaptea, pe cât posibil cu fereastra deschisă, care poate fi socotit ca fiind o parte din "alimentație". Funcția vitală de îndepărtare a otrăvirii o poate executa corpul, numai dacă are la dispoziție suficient oxigen și dacă primește din belșug fermenți transmițători de oxigen. Înseamnă că sunteți lămurii cât de necesară este inspirarea de aer proaspăt, curat, bogat în oxigen și primirea de multe alimente proaspete și sucuri proaspete, deoarece numai acestea vă procură fermenți transmițători de oxigen, atât de necesari metabolismului.

Aerul curat de pădure, bogat în oxigen și alimentația cu adevărat proaspătă, fac parte din prevenirea și tratamentul cancerului. O astfel de hrană bazată în exclusivitate pe crudități, este ușor și repede digerată, împovărează puțin metabolismul și stimulează eliminarea produselor metabolice toxice.

Rețineți! Alimentele trebuie obligatoriu să fie proaspete și să se prepare în vase de sticlă, email, ceramică sau pământ.

Iată dragii mei, că nu vă rămâne altceva de făcut decât să vă gândiți la mijloacele naturale de vindecare și să învățați cum să vă folosiți de puterile lor profilactice și de vindecare, fără să le maltratați sau denaturați (prin fierbere, prăjire, coacere), pentru ca din principii vindecătoare să nu devină toxine cancerigene.

Am fost rugat de multe ori să prezint o schemă de regim, care să fie socotit cu acțiune sigură împotriva cancerului. Așa ceva nu este posibil atât timp cât fiecare individ este o entitate aparte și influențată mai mult sau mai puțin de factori externi și interni. Un lucru vă pot spune sigur, cu certitudine maximă, că sucurile și cruditățile proaspete constituie baza regimului în cancer și între acestea, alimentele cu o mare cantitate de magneziu și seleniu (vezi Anexa nr.17). Aceste alimente, conțin totodată elementele încărcătoare de electricitate pozitivă și sunt extrem de sărace în sare, care trebuie eliminată, deoarece reține fermenți de oxidare ce acționează ca generatori ai cancerului.

Tumora canceroasă este un simptom. Atât timp cât cauza apariției ei nu este cunoscută și îndepărtată, nu sunt eficiente nici operațiile nici iradierile. Dimpotrivă, un țesut iradiat este mai greu de vindecat chiar prin alimentație cu crudități. Un antidot otrăvește și mai mult un corp bolnav de cancer, de aceea nu s-a găsit și nici nu se va putea găsi vreun citostatic eficient. Rămâne ca cel mai valoros remediu - enzimele vii - neotrăvite din alimentele crude. În timp ce alimentația fiartă (moartă) otrăvește sângele, prin crudități, deci prin hrană vie, aceste otrăvuri sunt dizolvate și eliminate. Faptul că rata mortalității canceroase este destul de mare, se datorează în parte și marii agresivități a tratamentului clasic. Trebuie să știți că în prezent, medicamentele anticanceroase sunt eficace, însă incapabile de a deosebi celulele sănătoase de cele atipice (anormale). Din acest punct de vedere, numeroase asociații umanitare împreună cu bolnavii și familiile lor, s-au revoltat împotriva acestei agresivități, revendicând dreptul unor terapii mai blânde, bazate pe alimentație și o mai bună igienă a vieții (fizică, morală și disciplină mentală). De fapt, în toată munca de prevenire și combatere a cancerului, se scapă din vedere aspectul cel mai important: starea imunitară a bolnavului.

Se pot descoperi cele mai sofisticate tratamente medicamentose împotriva cancerului, dar dacă nu se va găsi metoda de inițiere a imunității celui suferind, cel "vindecă" prin aceeași medicație are toate șansele să recidiveze și să se întoarcă din nou pe patul spitalului. Stăbirea sistemului imunitar al organismului este generată de: alimentația săracă în vitamine esențiale, săracă în fibre, însă bogată în deseur; lipsa oricărei activități fizice, mișcări, oxigenare mai mult decât deficitară a corpului (cameră deacristă, temperatură ambianță mai mare de 21 grade Celsius, lipsa mișcării); șocurile emoționale repetate și "confeționarea" unor gânduri negative; consumul exagerat de medicamente și în special de antibiotice. E bine să știți că ficatul distruge zilnic un număr impresionant de toxine cancerigene. Dacă acest inegalabil organ (glandă) nu va fi menajat și ținut într-o perfectă formă, el nu va putea să-și îndeplinească eleganta și nobila sa sarcină.

Cancerul, ca nici o altă boală, are nevoie de o restabilire a ordinii naturale de viață cu ajutorul marilor mijloace de vindecare ale naturii: soare, lumină, aer, apă, hrană (crudă) vie, plante medicinale, mișcare, liniște, încredere în corpul propriu și în medic (terapeut), el fiind un fapt de nerecuzat a unei profunde dezordini a vieții voastre. Am mai fost întrebat cum se explică apariția acestei boli la copii mici - de la câteva luni, la câțiva anișori - care de fapt sunt alimentați la sânul mamei, deci nu gresesc alimentarul.

Maladia canceroasă nu este o problemă medicală. Ea este urmarea unei dizamonii apărute în organismul uman, indiferent de vârstă - fie în perioada intrauterină, fie după venirea la viață - generată de: hrană necorespunzătoare, stres, lovitur, căzături, manevrele făcute de medic atunci când ajută copilul să vină pe lume (la sarcinile cu problemă), radiații, infecții netratate etc.

Cancerul este aproape necunoscut oamenilor săraci din cartierele periferice ale orașelor mari, pentru că ei mai mult flămânzesc și foarte răspândiți în cartierele celor bogați, care au posibilitatea și care mănâncă mult.

Concluzia pentru toată lumea: într-un corp cu un metabolism normal nu se poate dezvolta cancerul!

Concluzia pentru lumea medicală: oricât de "neghiștic" ar fi tratamentul, interesul oricărui medic este vindecarea cancerului, nu de a judeca metoda.

De ce acest titlu al cărții și nu l-am păstrat pe cel vechi?

Bu de mult am fost convins că omul nu a primit și nici nu va primi vreodată o boală care să-i decimeze specia, dar am vrut să vă fac pe dumneavoastră să înțelegeți acest adevăr, din convinsere, dintr-un raționament elementar, din date care demolează orice îndărătnicie. Numai la Fundația noastră, până la această dată, au fost înregistrați 3.549 de pacienți din care 1.792 au diferite forme de cancer și mai mult de jumătate din ei au una sau mai multe zone cu metastaze. Din totalul bolnavilor de cancer, peste 80% dintre ei, au mai mult de 5 ani de când se bucură de aceeași VIAȚĂ. Rata de supraviețuire este mai mare la aceia care nu au făcut citostatice și nu au fost iradiați. De fapt rezultate spectaculoase avem și la alte genuri de afecțiuni, motiv pentru care, eu personal, sunt ferm convins că nu există boli incurabile.

- Știu că și Valeriu Popa avea o părere despre lumea medicală. Care este poziția ta față de medici și de medicamente?

În privința medicilor îmi știu părerea. Am o stimă deosebită față de medicii oameni, față de cei care sunt aproape de bolnav, care-și respectă cu sfincie juraământul depus, care sunt trupi și subțiri pentru ființa umană. Ca în orice alt domeniu de activitate, și aici au ajuns să profeseze, oameni care nu au nici o chemare, au vrut numai "titlul", le place cum sună "domniule doctor" și că medicina este o afacere profitabilă. Sunt puțini cei care lucrează în domeniu și nu pretind nimic de la bolnav, fac totul numai din pasiune, nu din dorința de a se îmbogăți. Una este să primești ce îți se oferă și alta este să condiționezi: "te costă operația atât", "trimiteră te costă atât", "consultanța te costă atât" etc. Îmi amintesc că prin anii '70 - '71, fiul meu trebuia să fie operat de hernie și a fost internat la secția chirurgie a unui spital din județul Constanța. Timp de trei zile a stat degeaba în spital, până când o asistentă mi-a spus să merg la șeful secției (medicul C) să-i ofer ceva "pentru că așa se procedează" și totul se va rezolva. M-am prezentat frumos cu un plic cu una sută lei (erau bani pe atunci), o sticlă de șampanie și trei pachete Kent; a doua zi fiul meu a fost operat.

Foarte mulți pacienți justifică prezența lor la cabinetul meu, ca având două motivații: una că au înghițit sau li s-a administrat kilograme de medicamente și fără nici un efect, și a doua, că nu mai au bani să dea la medici. Acum doi sau trei ani, o cunoștință îmi spunea "Cu chiu cu vai, am reușit să o internez pe mama în spitalul... noroc că am avut un plic cu un milion de lei pentru profesor, altfel nu rezolvam". Sau oameni care se tânguie că medicul chirurg le-a condiționat operația de o anumită sumă de bani. Și culmea, după șefii lor, s-au aliniat și ajutoarele (asistente, infirmiere, bucătărese, portari).

Aveam odată internat în spital un prieten și am rugat o infirmieră al cărei sector cuprindea și rezerva lui să aibă grijă și de bătrân (o lenjerie mai bună, să-i aducă mâncarea la pat atunci când nu poate merge, să-l ajute cu plosca, adică, într-un cuvânt, să fie amabilă, omul să se simtă într-un fel protejat). I-am oferit cafea, săpun și ceva bani. S-a uitat în pungă, a strâmbat din nas și nici măcar mulțumesc nu a spus. Dacă ați avea posibilitatea să cunoașteți asemenea personaje și să le vedeți când vin sau pleacă de la serviciu, ați avea impresia că sunt funcționare într-un minister, actrițe, patroane, sfidător de elegane. Aceste cazuri din acest domeniu sunt adunate de la oameni în suferință, eu am avut norocul și am găsit oameni adevărați peste tot pe unde am fost (Spitalul Militar Central, Policlinica Județeană Buzău, Policlinica Stomatologică Botoșani), unde nu mi s-a pretins nimic.

Vreau să le reamintesc acestor "lipitori" că Iisus a lăsat pe pământ un astfel de mesaj, atunci când și-a trimis apostolii în lume:

"Ungeți și tămăduiți pe cei bolnavi, curățiți pe cei leproși, înviați pe cei morți, pe demoni scoateți-i, așa cum în mod liber ați primit, la fel să dăruiați. Să nu aveți nici aur, nici argint și nici bani, în cingătoarele voastre. Nici traistă pe drum, nici două haine, nici încălțăminte, nici chiar toiag, căci lucrătorul este vrednic de hrana sa. Mâncați ceea ce vi se pune înaintea, dar de ceea ce se obține prin omorâre să nu vă atingeți, căci nu aveți voie".

Ce vreți mai sugestiv decât această învățătură? La noi sunt unii medici care își fac un șir de case (vile), parcă ar locui în toate odată, două sau trei mașini, un lux sfidător și o aroganță de semizeu.

Am o stimă deosebită pentru cabinetul FAVISAN - LUGOJ, pentru ceea ce face pentru om și pentru rezultatele pe care le obține, dar pe mine m-a marcat neplăcut un moment petrecut în toamna anului 1993 (16.09). Eram în concediu și fără să-i spun lui Valeriu Popa, am fost la acest cabinet. Noaptea am stat la hotel, pentru a fi printre primii a doua zi de dimineată. La orele 06.30 eram la cabinet și cu toată strădania mea de a ajunge printre primii, aveam înaintea șapte persoane. De primit, ne primeau doi bărbați. Eu am ajuns la cel mai tânăr care mi-a studiat biletul de ieșire din spital și mi-a spus că tratamentul pentru trei luni mă costa 24 000 lei. Am crezut că se învârtește pământul cu mine, eu nu aveam decât 37 000 lei pentru tot concediul. Am primit o pungă de plastic cu ceaiuri de plante, argilă și cinci sticle de soluție. I-am spus că mai am un document al unui bărbat din Constanța care nu s-a putut deplasa, care abia mai respira și că medicii l-au trimis să moară acasă (nici nu se mai putea da jos din pat); a studiat documentul și mi-a zis că se poate.

- Doamnă doctor (purta halat alb), eu nu am decât 13 000 de lei, atât a avut bătrânul să-mi dea.

- Nu-i nimic, vă dau tratamentul numai de 13 000 de lei. Am luat punga lui și afară, la mașină, am răsturnat cele două pungi să văd care este diferența, de la 13 000 la 24 000 de lei; da, erau în plasa bătrânului două plicuri cu plante și unul cu argilă mai puțin! Am mai primit și o carte poștală cu un cod, care ne era cerută la ridicarea apei tonice.

Ce m-a deranjat pe mine în toată această poveste, este, făcând abstracție de banii pe care i-am pierdut (da, i-am pierdut, pentru că la intrare în orașul următor am aruncat plasa cu "miracole" la un tomberon, iar sticlele cu soluție stau și acum în camera mamei mele), de timpul consumat și nervii tociți, au fost:

- prețurile practicate și modul de regularizare a lor; era un bătrân care se văita și spunea: "ce să fac eu taică, nu am știut că au mărit prețurile și nu am bani de ajuns";

- diferența ridicolă dintre preț și cantitatea de produse, la cele două pungi pe care le-am luat;

- din biletul de ieșire din spital și din ce am relatat eu reieșea că bătrânul din Constanța, era într-o situație foarte gravă, cu un cancer care

se generalizase și numai o minune l-ar mai fi putut ajuta. Cu toate acestea i s-au luat banii în loc să recunoască sincer că un asemenea caz nu prezintă sorți de izbândă (după doua zile de când a început cu cealaltă și soluțiile, bătrânul a murit);

- toți cei opt pacienți care eram acolo, am primit pe cărțile postale același cod, cu toate că afecțiunile erau diferite.

Tot drumul de la plecarea din acel oras, m-am gândit și la casa nouă și la cele două mașini din curte (mărci străine, nu Dacie) și nu reușeam să-l înțeleg pe Valeriu Popa, el de ce nu percepe nici o taxă, de ce stă într-un apartament umil, de ce nu poate să înțea decât un câine, de unde atâta generozitate? Am găsit acest răspuns atunci când mi-au fost depistate capacitățile extrasenzoriale și când am înțeles ce înseamnă să fi OM PENTRU OM.

De fapt a fost pentru prima și ultima dată când am alergat după "cai verzi pe pereți". După un an i-am povestit întâmplarea și lui Valeriu Popa, mi-am cerut scuze, iar pacienților mei le spun că "cine alegea după doi iepuri nu va prinde nici unul, niciodată".

Exemple despre rapacitatea medicilor (nu sunt cu nimic mai prejos și atâția bioterapeuți care au apărut ca ciupercile după ploaie) se pot da multe, dar parcă uneori deranjează, iar oamenii necăjiți, înghiț, tac, pentru că nu au ce face.

Mai ales acum după marea găselniță cu "CASA DE ASIGURĂRI DE SĂNĂTATE", când sunt plătiți unii cu zeci de milioane pe lună, mai iau bani și la cabinete, mai primesc și "peșcheșuri" și culmea, tot ei se plăng de salarii de mizerie. Am un nepot care este medic, plătit de C.A.S. și care numai într-o lună a ridicat 22 000 000 de lei.

- Măi, dar la vârsta ta, rădici bani pe care eu cu pensia îi strâng într-un an de zile. Spune sincer ce îți rămâne curat după ce plătești asistența, chiria, lumina, apa, impozitul?

- Păi asistența, chiria, lumina, apa, mă costă cam 4 000 000 lei.

- Și impozitul?

- Impozit nu mai plătesc.

- De ce?

- Am anunțat că sunt bolnav, am dus o scutire medicală și...gata.

- !!! fără cuvinte....

Întreb pacientul:

- De ce nu mi-ai adus un document de la medic, de unde să rezulte un diagnostic și să se vadă parala și semnătura medicului,

- Va rog să mă scuzați, dar nu am avut bani să merg la medicul de familie, să-mi dea o asemenea hârtie.

- Cum bani, pentru că este medic de familie, este al dumeaavoastră, el este deja plătit?

- Ehei, ce frumos ar fi, dar dumeaavoastră se pare că nu trăiți pe aceasta lume.

La intrarea într-un spital se poate citi

"Medicina este într-adevăr o profesie, dar nu este o profesie ca toate celelalte. Ea cere nu numai multă pricepere ci și multă DRAGOSTE PENTRU OM, multă omenie, pasiunea de a

le dedica sândații semenilor".

Oameni în suferință, știu că nu aveți posibilitatea să alegeți dintre purtătorii de halate albe pe acei "oameni de omenie", dar...

Stimați medici, cu toate cred că as putea fi de acord, dar cu trei aspecte, nu mă pot împăca și nu le pot înțelege (de fapt nici nu mă străduiesc,

și nici nu o voi face vreodată):

1. De ce atâta aroganță și înfatuare sub motivul că ați studiat șase ani, că faceți practică nu știu cât etc., etc.??

2. De ce vă considerați o categorie socială privilegiată?

3. De ce precindeți sume mari de bani, mai ales bolnavilor de cancer, trecuți deja în metastaze? De ce nu lăsați banii familiilor, pentru a se îngriji de cele vesnice?

Bu vă compătimesc și mă rog bunului Dumnezeu, să vă ierte și să vă răsplătească după suflul vostru.

"Medicina este doar un paleativ, intrucât în spatele bolii se află cauza pe care nu o poate atinge nici un medicament".

Dr. Weir Mitchell

Medicina alopata se ocupă numai de trup, toate studiile se fac pe cadavre (în facultate), ignorându-se aspectul că în aura să energică, își are cauza toate bolile, fără excepție.

Asta, pentru că așa cum am mai spus-o, "ce nu se poate măsura și demonstra, nu există", părere și poziție adoptată de medicina alopata.

Este de neînțeles de ce foarte mulți medici, se împăunează cu pretenția deținerii adevărului, atât timp cât medicina alopatică se dovedește neputincioasă în cazul a numeroase boli. Oare nu credeți că se calcă oficial pe cadavre, atunci când se conduc tratamente devastatoare pentru om (chimioterapie, șocuri electrice, iradieri) și care au o duritate înfrigorantă?

- Domnule doctor - întreabă un pacient - ce spuneiți, dacă aș încerca un tratament naturist, nu credeți ...

- Nu, nu așa ceva nu există, nu se poate.

- De ce domnule? întreb eu.

Asemenea păreri sunt relatate și prin paginile a numeroase reviste, mai mult sau mai puțin avizate, exprimate și pe la simpozioane, emisiuni radio sau TV, când se susține cu înverșunare că un tratament naturist, nu poate fi acceptat deoarece nu are suport științific. Da, dar în acest caz domnilor, ca să vă puteți pronunța va trebui să cunoașteți destul despre această "alternativă" și abia atunci, vă este permis numai să vă dați cu părerea, dar niciodată să negați. Aceasta ține de cel mai elementar bun simț, mai ales că ignorați cu bună știință și o nedisimulată invidie, cazurile care probează cu sănătatea și viața lor recâștigată. Nu vă este permis să dați sentințe, dacă nu ați studiat, cercetat, aprofundat și experimentat. Știința deocamdată are limitele ei.

În pagini de ziare am mai găsit câteva cazuri.

Un medic cu multe magazine cu produse naturiste, afirmă cu nonșalanță: „sacroterapia este o mare dragoste de Dumnezeu și de semeni, care operează vindecător atât asupra propriei tale persoane, cât și asupra celor din jur”.

Corect! Dar atunci câtă dragoste manifestăm față de semenul nostru aflat în suferință, căruia îi pretindem câteva milioane de lei pentru un așa-zis tratament homeopat pe durata unei luni de zile? Câtă dragoste avem față de semeni, căroră le vindem produse falsificate sau cu etichetă necorespunzătoare? Exemplu: orezul integral se vinde cu etichetă de orez nedecorticat!!!

„Iubește-l pe Dumnezeu și pe aproapele tău” – a doua poruncă: „Iubește-ți aproapele ca pe tine însuși”. Dacă cel ce rostește aceste cuvinte mari, pretinde milioane de la bolnav, vă las pe dumneavoastră să discerneți.

“Medicina este într-adevăr o profesiune, dar nu este o profesiune ca toate celelalte. Ea cere nu numai multă pricepere ci și multă DRAGOSTE PENTRU OM, multă omenie, pasiunea de a te dedica sănătății semenilor”.

Într-o prestigioasă publicație am găsit: „cercetătorii englezi au arătat că regimurile de protecție, de detoxifiere sau de restricție sunt absolut inutile, crescând de fapt mortalitatea, prin diminuarea aporturilor principalelor alimente necesare refacerii unui organism aflat în suferință dată atât de boală, cât și de tratamentele clasice agresive cu citostatice și radioterapie”. Este un citat reprodus din interviul unui medic din Câmpina, care era foarte pornit pe cei care recomandau bolnavilor diete în exclusivitate naturiste.

- Domnule medic, o singură întrebare v-aș pune: „Știți care este culmea pedagogiei?” Pentru că nu știți nici măcar acest răspuns, vă ajut eu: „Să înveți pe altul ceea ce tu nu știi!”

Dragul meu semen, de ce nu apelezi dumneata la rezultatele autohtone care de-a lungul veacurilor au demonstrat că și fără medicamente, omul poate să-și recapete sănătatea?

Cât de mult îți sunt cunoscute domnule medic valoroasele diete ale lui Ionuț din Scânteiești, moș Vasile din Fundătura, Popa Valeriu, baba Rada, Petre Anca, Vrâncioaia etc.

De ce toți confrății dumitale trebuie să ne aducă în atenție rezultatele cercetărilor(!) altora? De ce nu monitorizăm și rezultatele obținute pe teritoriul acestei minunate țări care se numește ROMÂNIA?

Vă este rușine, vă terorizează teama de a nu fi blamați de tagma breslei, de frica de a vă pierde clientela și de a se „atrofia” buzunarul halatului?

Eu sunt foarte obiectiv și recunosc deschis că am pacienți care după un anumit timp au apelat și la serviciile dumitale, cum de altfel sunt și 98 de pacienți veniți de la cabinetul pe care-l conduceți.

Așa este viața, așa a fost și va fi mulți zeci de ani de aici înainte.

Nu vă contest capacitatea, anii de studiu, rezultatele obținute, ci îndărătnicia de „asin” cu care vă opuneți unor rezultate evidente, unor procedee extrem de simple și logice pe care le pot înțelege până și copii „instituționalizați”.

M-a trapat asocierea regimurilor pe care le recomandai cu lupia comună pentru refacerea sănătății acestuia și nu în dispoze generate de orgolii ieftine și absurde.

Pentru că am ajuns la limite vă mai povestesc un caz. Prin toamnă cred, vine la mine un pacient care, radiind de bucurie, îmi spune:

- Doamnelor, am făcut două ecografii, la doi medici diferiți și nu mi-au găsit nimic la suprarenală.

- Cum e posibil, unde ați găsit asemenea medici?

- În orașul B din nordul țării, acolo unde locuiesc, iar despre unul din ei, se spune că are cel mai performant aparat (A.G.).

- Aparatul da, dar omul care interpretează?

- Cred că și el, dar am mai fost la unul (C.G.) și nici el nu mi-a găsit nimic.

- Bine, ca să vă convingeți, aveți posibilitatea să faceți o tomografie?

- Da, cunosc pe cineva la București care m-ar putea ajuta.

- De acord, când aveți rezultatul, mi-l comunicați și mie.

La anexele nr. 6-10 veți vedea xerocopia unor ecografii și rezultatele examenelor Computer Tomografic, unde un tip de explorare

infirmă, iar cealaltă confirmă existența unei formațiuni.

Cine a greșit? De ce acestui om i s-a mai perceput o taxă de consultăție, dacă eficiența explorării e nulă? Ce părere aveți domnilor?

Sau o paciență îmi scrie: "pentru corpul strălucit uitat de la operație, ce trebuie să fac?". La o emisiune televizată, distinsului domn

Pavel Kozac i se prezintă două cazuri de psoriazis și este rugat ca în săptămână să aplice tratamentul său. După șapte zile, boala îi erau

aproape rezolvată, dar a căzut "ghilotina vorbelor" unui medic: "nu se poate așa ceva, acestia dacă ar fi avut psoriazis nu arătau așa?"

Mi-a venit în minte un alt exemplu, pe care să-l analizez și interpretăți înecare. Acum aproape jumătate de an, a venit la mine un

pacient - Dumnezeu să-l alba în paza sa - operat la coloană de un sarcom. I-am spus că nu aceasta a fost tumoarea mamei, ci o metastază și că boala îi este în organism de mai bine de douăzeci de ani.

- Da, acum vreo zece ani, m-am operat la Spitalul... de o aluniță. Înainte de a mă opera la coloană am fost și la "dermato" la lângă cea operată. După ce m-am dezbrăcat și m-a văzut, m-a întrebat: "Ce neisprăvit te-a operat aici pentru că nu trebuia? Păi, dumneavoastră domnule doctor, acum zece ani, A, da, da, da, acum zece ani, a fost bine că te-am operat?"

Oare - mă întreb eu și cu mine milioane de oameni - până unde putem împinge "erorile" medicale?

Dame, îmi spuneți acum mai spus de experimentul pe care l-am făcut într-un an când am testat câteva aparate "electroencefalograf" și când

după ce asistența mi-a explicat timpul pe care-l execută, eu mi-am ales perioada optimă de a intra rapid în undele "alfa".

Un distins profesor, citind electroencefalogramă, a întrebat-o pe asistentă dacă "tipul a fost în comă când i-a făcut EEG?", iar

altădată medicul neuro, m-a întrebat dacă m-am lovit la cap când am fost mic. "Mama nu mi-a spus că am căzut în cap" a fost răspunsul

Sau din cei 49 medici pacienți, în evidență, fără să-i pun la socoteală pe cei care-și au rudele sub observație, câțiva, fie în scris,

fie verbal, mi-au mărturisit că au ajuns să cunoască limitele medicinii alopatice. Bravo dragii mei, sunteți oameni curajoși, cerebrali, și cu

multă educație.

"Doamnelor Anca, acum îmi dau seama că atâția ani de studii nu mi-au folosit aproape la nimic; am descoperit cu ajutorul

dumneavoastră binefacențele unei alimentații corecte și mi-am rezolvat multe probleme. Eu, ca medic, sunt obligat să le prescriu pacienților

antibiotice, dar îmi este mila de ei" - îmi scria cu câteva luni în urmă un medic. Minunați-vă, dacă puteți, vă rog!

Dragii mei medici pacienți, nimeni și niciodată nu va afla despre poziția voastră, că v-ați "cuborât" la un neșpecialist, că v-ați

"trădat" breșla!

Despre medicamente, îmi pun și eu întrebarea, ca atâția alții: "Cum o fi supraviețuit omenirea atâtea sute de mii de ani fără

medicamente?". "De ce se ignoră produsele naturale, care sunt pe departe superioare atât ca eficiență cât și ca efecte secundare, celor sintetice?"

Nu există decât un răspuns, și anume că nevoia actuală de vitamine și minerale a fost grosolan exagerată în scopuri comerciale, pentru a aduce profituri de miliarde de dolari anual trusturilor farmaceutice și concernelor chimice. Interesele comerciale nu se ocupă de sănătatea voastră, ci atentează numai la banii voștri câștigați din greu și cu sudoare.

Dacă ați ști că în localitatea "X" există un crescător de capre roșii care poate asigura o cantitate mare de lapte, și că încă mai are vreo câteva zeci de filiale în toată țara, ați mai cumpăra laptele pasteurizat (nefolositor) de la firma "Y" care-și face reclamă peste tot? Eu cred că nu. Moș Ion cu caprele nu are atâția dolari să dea pentru a i se face publicitate - bani pe care i-ar încasa firma de publicitate - și bani pentru a i se înlesni publicitatea - bani pe care i-ar încasa ...

Nu credeți că sunteți manipulați, că nu există interes pentru a afla adevărul despre ce este bun și ce este dăunător?

Mulți dintre voi alergați ahtiați după vitamine, chiar dacă sunt scumpe, numai "pentru că sunt prescrise de medic", vă este mai ușor să luați trei capsule pe zi decât să mâncați trei mere, sau să beți un pahar cu suc de țelină. Vă amăgiți! Credeți că puteți primi "protecție" împotriva cancerului, SIDA, T.B.C., infecțiilor sau altor boli?

Cine prescrie vitamine (excepție: *vitamina E, Ging Seng, apilarnil, 9 VITA sau capsule cu ulei de pește*), mărește profitul fabricanților și profită de spaima oamenilor. Toate vitaminele le găsiți în alimentele "crude", ce vă trebuiesc elemente de sinteză? Orice produs de sinteză are cel puțin un element chimic.

Ca să vă dați seama cât de bine este "stăpânită" de descendendenții lui Hipocrate distribuția, sau administrarea cantităților de vitamine, vă dau următorul exemplu: cercetătorii britanici consideră că pentru un compatriot de-al lor 30 mg de vitamina C pe zi sunt suficiente; italienii cred că este nevoie de 45 mg, în timp ce un american primește zilnic 60 mg, unui german i se recomandă 75 mg, iar unui francez 80 de mg !!! Vreți să știți unui român cât i se recomandă? După agenda medicală, se administrează oral, intramuscular sau intravenos, 50-1000 mg/zi?! Iertați-mă, nu cumva am intrat în sfera SF-ului? Nu vi se pare că sunteți "pompați" cu prea multe vitamine, care nu de puține ori au generat accidente, unele ireparabile?

Într-un an, în S.U.A. toți cei care mâncau la o cantină, s-au trezit brusc roșii ca racul din cap până în picioare, după ce au consumat o supă în care orezul era "îmbunătățit" cu vitamina B3.

În 1991, tot în S.U.A. opt persoane s-au intoxicat cu vitamina D bând lapte. De ce? Pentru că o fabrică de lactate nu amestecase bine substanța chimică folosită în principal la otrăvirea șobolanilor, și care în doze mai mici era folosită și pentru "vitaminizarea" laptelui. Unul din cei opt a murit. Cine răspunde pentru o viață luată? De ce aveți nevoie de vitamina D, când corpul vostru o "fabrică" în mod natural, prin piele, cu o simplă expunere la soare?

Sunt tot mai multe țări, inclusiv România, unde cele mai multe alimente sunt "vitaminizate", de la laptele pentru sugari, la uleiul pentru salată. Izvorul vitaminelor se află în legumele și fructele din grădinile și livezile voastre, nu în farmacii. Aceste vitamine "pure" sunt foarte ușor asimilabile, sunt naturale 100% și evident foarte valoroase. Tot ce este natural înseamnă SĂNĂTATE. Tot ce este în flacon (comprimate, drajeuri, injecții) înseamnă BOALĂ.

Arătați-mi o vitamină, un antibiotic sau citostatic și care nu are contraindicații. Nici un produs natural nu are contraindicații. Niciodată vitaminele sintetice nu pot substitui vitaminele naturale, deci nu pot constitui o alternativă.

- Dacă tot am ajuns aici, nu poți să ne vorbești pe îndelete de vitamine și minerale, și unde anume le putem găsi?

- Bine, fie.

VITAMINE

Numeroase proprietăți benefice ale legumelor, cerealelor și fructelor se datorează constituenților lor, din care fac parte și vitaminele. Vă veți convinge singuri că, pentru cine își variază cât mai mult cu putință hrana, rezervând un loc larg crudităților, "problema vitaminelor", în realitate, nu există. Alimentele naturale sunt perfect echilibrate (totdeauna) pentru speța căreia îi convin, ca atare, cu excepția câtorva cazuri particulare, nu există riscuri serioase de hipervitaminoză.

Totul se petrece firesc, ca și cum organismul ar ști (și chiar știe) să utilizeze vitaminele în folosul său pornind de la rația alimentară zilnică.

Vă voi prezenta mai jos un tabel cu o serie de vitamine, care sunt produsele alimentare ce le înglobează și cum influențează ele sănătatea voastră (Anexa nr. 7):

1. Vitamina A;

a) vitamina B1;
b) vitamina B2;
c) vitamina B3 sau vitamina PP;

d) vitamina B5;
e) vitamina B6;
f) vitamina B8 sau vitamina H;
g) vitamina B9 sau acid folic;

h) vitamina B12;
i) vitamina B13;
j) vitamina B15;
k) vitamina B17;

3. vitamina C;
4. vitamina C2 sau vitamina P;

5. vitamina D;

6. vitamina E;

7. vitamina F;

8. vitamina K;

9. Colina;

10. Inozitol;

11. APAB;

12. Vitamina T;

13. Vitamina U.

Așa cum v-am mai spus în capitolul respectiv, în intestinul gros există o floră de fermentație favorabilă și o floră de putrefacție. Într-un intestin sănătos, supus unor condiții normale de funcționare, aceste două grupe de germeni se echilibrează. Când, pentru cauze foarte diverse, flora de putrefacție predomina, asistăm la roirea în circulație a acestor germeni însoșiți de produse toxice. Numeroase studii au arătat că, de altfel, constipațiile cronice, care au oprit sau încetinit considerabil circulația materiei fecale, mai ales în zona cecală (CEC), joacă un rol important în etiologia colibacilozei.

Și uite așa, treptat, pe măsura nevoilor sale, el compensează un deficit momentan, dar și stochează în alte părți vitamine pe care nu le folosește imediat.

Aducându-i zilnic noi vitamine naturale, puteți să vă ajutați la maxim organismul să devină sau să rămână ceea ce doriți să fie. În schimbarea modului vostru de alimentație, țineți cont de următoarele două aspecte:

1. *Vitaminele sintetice* nu se pot substitui vitaminelor naturale; S-a demonstrat practic că anumite afecțiuni, care nu au reacționat la doze importante de vitamine sintetice, au fost vindecate cu cantități mult mai mici de vitamine naturale.

2. *Alimentele prea fierți*, sterilizate, pasteurizate sunt sărace sau total lipsite de vitamine, și după unele cercetări se comportă ca niște "Anti-vitamine".

Rețineți, vă rog, alimentele, pentru a fi perfect asimilate, trebuie să conțină ansamblul echilibrat cu care le-a înzestrat natura. Un aliment lipsit de vitaminele lui sau nu poate fi asimilat, sau ca să fie asimilat, va trebui să "se servească" de vitaminele necesare și care au fost stocate în organism.

Deficitul de vitamine este la ordinea zilei în civilizația noastră în care alimentația, compusă adesea din produse "rafinată" și din conserve, este în realitate o capcană, deoarece aceasta aduce în organism alimente devitalizate, lipsite de principile vitale indispensabile.

Lipsa de vitamine duce în timp la apariția de tumori (benigne, maligne), tulburări hepatice, intestinale, respiratorii, renale, hormonale și circulatorii. Sunt afectat și adulții, dar în principal suferă copii hrăniți cu lapte smântănit, cu rasoluri și fierți lipsite de vitamine. Ei plătesc cel mai greu tribut acestor alimente zilnice un loc aparte crudității, cerealelor, legumelor și fructelor diverse, ca și drojdiilor alimentare a căror bogăție în vitamine a fost demonstrată de multă vreme.

Este lesne de înțeles pentru toată lumea, că, în viața de toate zilele, sub influența condițiilor meteorologice, dietetice, a oboselii, a stresului, se întâmplă uimitor de frecvent, în afară de orice sindrom patologic definit ca roirea germenilor intestinali să se producă micșorând treptat rezistența organismului.

Carența de vitamine, în special în vitamina F, permite unui perete intestinal să ajungă anormal de permeabil. El lasă să treacă zilnic microorganisme cu slabă putere patogenă, dar blindate cu toxine. Într-un loc predispus al corpului, grație unui factor permeabilizant suplimentar, hormonal - în cazul unui cancer al sânelui sau uterului, cancerigen - în cazul cancerului fumătorului (plămân), alcoolicultui (ficat, pancreas) - etc., se produce o sensibilizare.

O tumoare se formează!

Luai aminte! Cine nu reușește să normalizeze funcția antitoxică a ficatului, nu va avea decât de pierdut.

MINERALE, METALE, OLIGOELEMENTE

Multă vreme s-a crezut că materia vie este compusă exclusiv din douăsprezece elemente, zise "plastice": azot, calciu, carbon, clor, hidrogen, magneziu, oxigen, fosfor, potasiu, siliciu, sodiu și sulf. Acestea alcătuiesc 99,98% din masa corpului. Ulterior descoperitorii francezi, în urma unor analize perfecționate, au distins alături de acestea, încă vreo douăzeci care, în ciuda redusei lor cantități totale (circa două miimi) sunt indispensabile vieții. Este vorba de anumiți metaloizi <<arsenic, bor, brom, fluor, iod>> sau metale <<aluminiiu, cobalt, cupru, cositor, fier, molibden, magneziu, nichel, plumb, titan, zinc>>, care o vreme au fost socotite niște "impurități".

La fel ca și în cazul vitaminelor, absența unor astfel de minerale, oligoelemente, metale, conduce treptat dar sigur, organismul, către dezechilibre, disfuncții, care tratate cu "indiferență" sau nedepistate la timp, scapă de sub control și totul se sfârșește. Iată câteva exemplificări în acest sens:

Profesorul Delbet pare să fi demonstrat corect că sporirea numărului de canceroși este datorată măcar în parte, unei scăderi a rației magneziene a omenirii. De altfel, el vede aici două rațiuni principale:

- cernerea excesivă a făinilor, majoritatea magneziului din grâu rămânând în "subprodusele" destinate animalelor (făini inferioare, remăcinari și tărațe). Mai pe înțelesul tuturor, tot ce este bogat în elemente nutritive, dăm la animale (tărața o dăm la porci) și tot ce este sărac oprim noi (făină cu nu știu câte zerouri). De aceea pâinea albă este "una dintre cele mai de temut greșeli ale timpurilor moderne".

- rafinarea sării, are ca scop să împiedice înmuierea ei în solnițe pe vreme umedă. Or, sărurile magneziene sunt responsabile de această dezagregare (sub acțiunea umezelii). Ca să obținem un produs comod, plăcut vederii, lesne de întrebuințat, îi răpim tocmai aceste principii de valoare.

În Italia Carlo Marchi, după ce a constatat că anumite săruri extrase din mine sunt sărace în magneziu față de altele, relativ bogate, cunoscând regiunile în care diversele soiuri de sare sunt consumate, a demonstrat că frecvența cancerelor este invers proporțională conținutului în magneziu a sării de bucătărie.

În 1928, Robinet stabilise pentru Franța, două hărți: una geologică, alta cancerologică. Acolo unde magneziul se găsește din abundență în sol, cancerul este rar, și invers.

La nivelul anului 1932, s-a constatat că în Egipt și Coasta de Fildeș o alimentație bogată în magneziu era contemporană cu raritatea cazurilor de cancer.

În 1939, în Ciad, s-a observat că autohtonii din orașe, "beneficiind" de hrana europenilor, au manifestat o sporire a cazurilor de cancer.

Cercetările de până acum arată că în proliferarea cazurilor de cancer carența magnezică nu este singura responsabilă. Carența în magneziu este întâlnită în spasmofilii, în starea epileptică, în stările confuzionale, mai ales alcoolice. O simplă adăugare de magneziu poate să dea eficacitate unei terapeutici până atunci fără efect, situație frecventă în tratamentele chimice ale maladiilor psihice. De altfel, magneziul este indicat atât în canceroze, cât și în bolile mintale.

Siliciul constituie așa cum am spus la început, unul dintre cele douăsprezece elemente majore ce intră în alcătuirea organismelor. Nu este un oligoelement, întrucât concentrațiile sale nu sunt de ordinul gamma, ci al mg: sângele uman conține aproape 10 mg/l (1/10 din calciu).

Organismul conține circa 7g, cu mult mai mult decât cuprul (100-150 mg), și mai mult încă decât cobalt, nichel, zinc. Siliciul își asumă un rol capital (plastic și funcțional) în fenomenele de nutriție generală. Este un element puternic de autoapărare a organismului și joacă un rol deosebit în diverse procese de detoxicaj.

Pâinea albă, legumele și cerealele decorticate, fructele curățate de coajă, sunt lipsite în marea lor majoritate de siliciu, căci ca și vitaminele B și C, el se găsește în straturile exterioare ale vegetalelor. Unghiile strălucitoare (în cenușa unghiei normale găsim 10% sulf, 12% calciu, și 20% siliciu) constituie un excelent semnal de alarmă, căci simptomul acesta precedă demineralizarea osoasă, și este un indiciu veritabil că organismul duce lipsă acută de siliciu.

În domeniul cancerului, s-a observat că atecțiunea aceasta apărarea mult mai rar în regiunile bogate în magneziu și siliciu. Dimpotrivă, găsim o proliferare de canceroze în ținturile cu soluri calcaroase. Siliciul favorizează diminuarea deșeurilor și este un puternic factor de detoxicaj. El acționează ca mineralizant general al țesutului conjunctiv îndosobi, element de primă importanță în rezistența organică la dezvoltarea celulelor canceroase.

Sodiu este un alcalinizant și intervine în numeroase procese organice; studiile recente nu ne dau despre el decât o idee vagă. Ceea ce știe toată lumea este faptul că face parte din sare, numită și clorură de sodiu, și că sarea este interzisă în genere din alimentația cardiacilor și a celor supraponderali. Ea este interzisă pentru că este clorură de sodiu aproape pură, deci dezechilibrată, chiar dacă - chipurile - i s-a adăugat puțin iod, în timp ce sarea marină este acceptată, pentru că reprezintă un produs al mării livrat ca atare (este de culoare gri, umedă, deci mult mai puțin agreabilă la întrebuintare), nedăunătoare cardiacilor, și cu certitudine fără răspundere în cazurile de obezitate.

Sarea o găsim în diferite cantități în absolut toate cerealele, legumele și fructele, atunci voi de ce o mai folosiți în alimentație? Asta nu voi putea să înțeleg niciodată. Pentru gust? Da, cred că da. Dar această plăcere de moment vă va costa sănătatea.

Cercetările de ultimă oră aduc în atenția speciei umane faptul că în maladia canceroasă, un rol de maximă importanță îl are și carența de seleniu.

Datele despre acest element le veți găsi în Anexa nr. 8. Concluzionând, putem spune că alimentele biologice, sănătoase, nedaturate sunt bogat înzestrate în echilibrul lor inițial și că folosirea lor generală este susceptibilă să prevină numeroase atecții sau să ajute la tratarea lor eficientă.

AMINOACIZII

Proteinele sunt strict necesare în alimentația oricărui om sau animal. De fapt, nu atât proteina în sine este elementul esențial, ci aminoacizii - piatra de temelie a proteinelor. Dacă un singur aminoacid esențial lipsește sau este prezent în cantitate insuficientă, atunci eficacitatea tuturor celorlalți va fi în mod proporțional redusă.

Aminoacizii, substanțe care în combinație cu azotul formează mii de proteine diferite, nu constituie doar unitățile componente ale proteinelor, ci și produsii finali de digestie ai acestora.

Actualmente se cunoaște un număr de douăzeci și doi de aminoacizi, dintre care opt sunt considerați esențiali și care nu pot fi sintetizați de către organismul uman și trebuie obținuți din hrana zilnică sau din suplimente. Deși toate sunt constituite din aceeași douăzeci și doi de aminoacizi, proteinele sunt diferite între ele, au funcții diverse și acționează fiecare în altă zonă a corpului.

Într-o primă clasificare, există două tipuri de proteine: complete (produse de origine marină, ouăle, laptele, brânza) și incomplete (semințe, nuci, mazăre, cereale, fasole).

Suplimentele de proteine sunt indicate pentru toți cei care nu izbutesc să-și furnizeze întreaga doză zilnică necesară din alimentele ingerate. Cele mai bune sunt formulele derivate din soia, zer, lapte degresat, acestea combinând toți aminoacizii esențiali.

DENUMIREA	EFECTE BENEFICE	UNDE SE GĂSEȘTE
TRIPTOFAN	- induce somnul natural - antidepresiv - antinigrenos - reduce anxietatea și tensiunea nervoasă	Brânză de vaci, lapte, pește, banane, curmale uscate, alune.
FENILALANINA	- reduce pofta de mâncare - mărește apetitul sexual - îmbunătățește memoria și vioiciunea mentală - atenuează depresiile	Miez de pâine, produse din soia, brânză de vaci, lapte smântănit, migdale, nuci, semințe de dovleac, susan.
LISINA	- reduce incidența și/sau previne infecțiile herpetice simplex (cele determinate de febră sau frig) - asigură o capacitate ridicată de concentrare - ajută la deficiențe de funcționare	Pește, lapte, brânză, drojdie, ouă, produse din soia.
ARGININA	- crește cantitatea de spermă - favorizează vindecarea rănilor - tonifică țesutul muscular - asigură vioiciunea fizică și mentală.	Nuci, floricele de porumb, roșcove, orz brun, flintă de ovăz, stafide, semințe de susan și floarea soarelui, pâine integrală de grâu.

- Măcar telegrafic poți să ne spui câteva măsuri pentru a ne păstra sau recăpăta metabolismul normal?

- Despre totalitatea proceselor nutritive de asimilație și dezasimilație care se produc în organism, am mai vorbit când ți-am răspuns la o altă întrebare, așa că acum voi reține atenția numai cu câteva aspecte, pe care oricare dintre voi, le poate respecta:

- Dimineața imediat după trezire;
- terapie cu ulei;
- perierea uscată a pielii, pentru a stimula funcția vaselor capilare;
- câteva exerciții de gimnastică și de respirație;

TOTAL= 35 minute

- Zilnic o plimbare în aer liber, pe cât posibil la pădure (sau parc cu verdețură);

TOTAL = 35 - 63 minute

- Regim naturist (sau lacto-vegetarian), cu destule crudități sub formă de sucuri de fructe și legume, proaspăt preparate înaintea meselor, salate și fructe;
- Eliminarea sării din alimentație; Condimente admise sunt cele vegetale și cel mult sare marină, cu măsură;
- Nu se supraalimentează organismul ci i se administrează o hrană redusă;
- În loc de grăsimi să se folosească uleiuri vegetale obținute prin presare la rece (mășline, floarea soarelui, porumb, soia, semințe de dovleac, semințe de in);
- Menținerea sau refacerea unei funcții normale intestinale, folosind cu precădere: iaurt, semințe de in, semințe de muștar, smochine, prune înmuiate, tărațe de grâu, suc de mere pe stomacul gol, ceaiuri, clisme);
- Toate substanțele cancerigene trebuie eliminate, atât din alimentație, cât și din lumea înconjurătoare: alimente devalorificate - fierte, coapte, prăjite (exceptând cerealele) - și falsificate (conservate, pasteurizate, îndulcitori sintetici, coloranți, aromatizanți etc.), produse de plăcere (tutun, cafea, alcool, cacao) și stupefiante, zahr, fin alb, abuzul de medicamente, poluarea aerului;

Singurul inducitor să fie miera de albine pentru că are și proprietăți anticancerigene;

Se folosesc fără restricție: terciuri (cir) de cereale, germeni de cereale (mai ales de grâu), cartofi fierți și apoi copii în coajă; Obligatoriu, periodic (zilnic, săptămânal, lunar, trimestrial, anual), se fac cure de post, cure de transpirație, băi terapeutice (de aer, de soare, de nămol, de apă sărată), băi de supraîncălzire (temperatura apei = 42 grade Celsius timp 7-21 minute), cure de curățare a sângelui (văsc, usturoi, leurdă, amestec de plante medicinale, suc proaspăt din plante de primăvară);

Se vor preveni sau îndepărta urgent toate focarele de infecție cronice: dantură, amigdale, fose nazale, sinuzită, colecist, apendice, organe genitale; afecțiunile cronice ce se perpetuează an de an pot acționa cancerigen;

Pe lângă muncă fizică și intelectuală, se impune obligatoriu și multă mișcare în aer liber, lumină, soare și apă, însoțite de înșirte, singurătate, reculegere, interiorizare;

- Din experiență, ce tendințe ai observat la pacienții tăi, și ce documente le sunt necesare pentru fișa lor personală?

- Nu spun că este ușor să răspund la o asemenea întrebare, mai ales că am de-a face cu două categorii de oameni: unii care sunt umiți de strictețea unei asemenea conduite, și alții care cu toată bunăvoința lor, suferă influențe nefaste de la cei din jurul lor.

... Tu știi, Dane, pe vremea când mergeam în parcul 23 August, și după ce doamna Tudor explica auditorilor metoda de autovindecare a lui Valeriu Popa, erau mulți care plecau bombănind: "fără pâine, fără carne, fără sare, nimic fierț, fără alcool, atunci pentru ce dracu' mai trăim?" E, astfel de oameni nu au dispărut nici acum.

"Îmi place despre ce vorbești, chiar ideea în sine a unui asemenea regim, dar nu pot renunța la carne, așa că nu voi reuși să țin."

"Nu pot să renunț la cafea, zahăr, și mai ales la ciocolată. Eu cred că am fost adusă pe lume, numai ca să mănânc ciocolată."

"Munca îmi cere mult consum de energie deci trebuie să-mi asigur proteinele necesare, nu pot să renunț la carne."

"Dormule, ce trumos îmi vorbești, dar eu dacă nu beau o juică nu pot să mai trăiesc."

Întorcându-mă la voi și ajungând la ultimele pasaje de la cap. 2, pct. 8, recităm și meditam!

Asemenia oamenilor înși consumă un timp, pe care l-am oferit celor cu probleme grave și care sunt hotărâți să lupte pentru sănătatea lor. Dar sunt și alții care vin numai să mă testeze, să vadă ce le spun eu, dacă am "ghicit" (expresia le aparține) ce le-a găsit și medicul. Pe mulți din aceștia nici nu i-am lăsat să pășască în cabinet, nu-și pot masca intenția, au o vibrație joasă, pe care o percep foarte ușor. Cei care primesc un regim, după ce-l țin, și mai ales după ce se simt bine, uită, nu să mulțumească, dar să vină să-l primească pe următorul, pentru că nu se pot rezolva probleme apărute de ani și ani, într-un regim de 45 de zile.

Odată, odoamna din Ardeal m-a sunat, și mi-a spus că a ținut regimul de 45 de zile, și se simte tot așa. Reamintesc aici, cât de banale vi s-ar părea afecțiunile voastre, mai devreme de șapte luni, să nu mă întrebai de ce nu se observă semne evidente de îmbunătățire. Există oameni, și nu puțini, care sunt complet lipsiți de educație. Intră în cabinet cu mâinile în buzunare, nu am pretenția să se steargă pe piciorare la intrare, și nici să se descalce. Doamne ferește, dar ce-or căuta să vină până la masa mea, nu pot să înțeleg, sau alții care intră și plescăie gura de mestecat. Și pentru că am amintit de guma de mestecat. Probabil că sunteți influențați de toate reclamele de la televizor sau în general din mass-media, și eu aici mă refer la cele ale gumelor de mestecat. Am avut cândva un coleg care vorbea cu tine și plescăia din gură, amejind guma de mestecat dintr-o parte în alta.

Acest gest, și nu numai, este o dovadă a lipsei de educație, nu te comporți ca "Marele York" atunci când sugi lăturile. Nici statul cu mâna în buzunarul pantalonilor, scobitul în nas, în dinți, scărpănatul în fund, spartul semințelor pe stradă, scuipatul pe stradă sau în locuri publice, nu constituie un apanaj al oamenilor educați. Orice gumă de mestecat, cu toată reclama ei, nu face decât să producă dereglări ale danturii și ale stomacului (prin producerea în exces de suc gastric). Mulți care renunță sau au renunțat la țigări, apelează la guma de mestecat; este indiciul că peste câțva timp vor relua prostul obicei.

Dragii mei, faceți ce vreți, dar când discutați cu cineva - chiar dacă este șoferul sau servitorul vostru -, nu plescăiți la guma de mestecat.

Voi enumera acum documentele pe care trebuie să le aibă pacientul la fișa personală:

1. O fotografie recentă, în picioare, singur(ă) în fotografie, de dimensiunile 13/18 cm. Ce vreau să spun aici. Este vorba de o fotografie (și nu de o radiografie) pentru testare energetică, adică pacientul să fie fotografiat din față, nu din profil, nu cu mâna în buzunar sau la centura, sau la bărbie etc., să stea în picioare și căf este hârtia fotografică atât să se vadă și subiectul.

Primesc fotografii, unde bolnavul apare cam de 4-5 cm. În rest se văd toate cărțile din bibliotecă, sau toată sufrageria, sau toată grădina. Nu, dacă hârtia are înălțimea de 18 cm, asta înseamnă că de 17-18 cm trebuie să fie și subiectul.

Cei care au semne exterioare de manifestare ale bolii (psoriazis, tumori, ganglioni, răni, ulceratii etc.), vor avea și o fotografie numai cu aceasta zonă.

Este dacă vreți o probă pentru a demonstra celor „încăpățânați” c și așa s-a manifestat boala voastră, că exteriorizarea a fost și sub această formă.

Sunt pacienți care vin la cabinet și nu aduc fotografia, pe motiv că au venit ei, ce să mai aducă fotografia, ignorând situațiile când vor fi puși în imposibilitatea să se deplaseze - inundații, zăpadă mare, întreruperea circulației, lipsa pe moment a banilor etc. - și atunci testarea fotografică este soluția salvatoare.

Din cauza prețurilor ridicate, percepute de atelierele foto, accept și fotografii alb-negru.

Dacă vă prezentați la cabinet fără fotografie, riscați să nu fiți primiți; înseamnă că nu aveți mare nevoie de mine, curiozitatea este mare, dar nu realizați că în acest timp puteam programa un bolnav de cancer.

2. O xerocopie după un document medical, de unde să rezulte un diagnostic, și să se vadă semnătura și parafa medicului.

Acest document certifică afecțiunea individului, iar medicul respectiv nu mai poate fi blamat de un confrate afirmând că dacă acest caz s-a rezolvat, înseamnă că diagnosticul a fost pus greșit; altfel se pune problema dacă medicul care diagnostichează mai are drept să profeseze sau nu, și nu se vor mai sinucide oameni din cauza unui diagnostic eronat.

De ce, domnilor medici, nu vă simțiți lezați atunci când nu vă este recunoscut un diagnostic asupra căruia v-ați pronunțat (vezi cazul medicului C. care nu a recunoscut meritul domnului Pavel Kozak, afirmând că diagnosticul a fost greșit), în schimb faceți spumă la gură când auziți despre o terapie complementară care a dat rezultate?

Sunt destui pacienți care fac programări și la cabinet vin fără xerocopie după vreun document medical, pe motiv că ei nu au fost la medic și nu au nici un diagnostic. Repet, în acest timp puteam programa (pentru că sunt destule cazuri), un bolnav de cancer, SIDA, sau altă boală gravă.

Astfel de oameni pot merge la alți terapeuți sau cabinete medicale, oricum ei vin mai mult din curiozitate și nu sunt pregătiți să urmeze regimurile mele. Numai cel căruia „cuțitul i-a ajuns la os”, este hotărât să facă ceva pentru a-și recăpăta sănătatea. Ceilalți se amăgesc și consumă inutil timpul altora.

3. O declarație semnată de pacient (și rudele sale) atunci când se prezintă la cabinet.

Declarația are următoarea structură (Anexa nr. 11) puțin îmbunătățită față de cea folosită de regretatul Valeriu Popa.

4. O xerocopie după buletinul de identitate (fila 2-3 la buletinele tip vechi);

5. O xerocopie după extrasul de bancă, de unde rezultă că a depus o sumă de bani în contul Fundației. (donație benevolă)

Sunt persoane de bună credință, cu dragoste de oameni, care din pușniul lor au depus sume între 20.000 și 30.000 lei. Alții au putut, dar au vrut să ajute și pe alți oameni care nu au deloc.

Dar să știți că sunt și oameni care nu au beneficiat de serviciile mele dar mi-au cerut contul pentru a face donații. Știu că sunt foarte mulți (până acum) care au beneficiat de testare, de regimuri și nu au depus nici un leu. Dumnezeu este sus și vede tot.

Înainte de a trece la cea de-a doua categorie de oameni, pentru că tot m-am "aprinș", să mai relatez una din nemulțumiri. De la început am fost obișnuit să fac programări pe ore, plecând de la considerentul că timpul omului este foarte prețios și că punctualitatea aparține în exclusivitate și bunului simț. Nu vă înțeleg domnilor și doamnelor de ce întârziți, de ce nu vă respectați pe voi dacă pentru ceilalți nu dați doi bani? Nu există nici o scuză: "a fost traficul greu", "am întrebat peste tot și nu găta nimeni unde stați", "am avut pandă", "am crezut că ajung la timp" etc. De ce nu vă luați timp de siguranță, de ce vă desconsiderați? De ce nu dați un telefon: "Domnule, am o problemă și voi întârzi la 1, 2, 10 minute etc. Dacă tu, omule, ai venit târziu, toți ceilalți vor intra mai târziu decât ora programată, și mulți dintre ei nu știu că înainte a fost un "mojic" ce a întârziat, ei gândesc că eu nu-mi respect orele de programare.

Eram odăit la cabinetul din orașul Botoșani, când o doamnă profesoară de muzică a venit cu zece minute mai târziu, scuzaându-se așa: "Știi, am venit acum cu zece minute mai târziu pentru că și dumeavoastră rândul trecut ați întârziat cu zece minute". Nu știu dacă i-am dat vreun răspuns, dar mult timp (cred că și acum) am gândit așa: să mă învâș minte să mai primesc pe cineva care a întârziat, pentru că uite cum gândesc unii oameni, fără să cunoscă cîine este adevăratul vinovat, și apoi, numai un om cu obraz "șoric" putea să procedeze și să se exprime așa.

Vreau să vă spun dragii mei, ceva ce nu știți, pentru că dacă ați ști nu v-ați comporta așa. Eu am o pregătire specială, în seara aceasta, îmi fac pregătirea pentru numărul de consultații de a doua zi (persoane și fotografi). Lucrul acesta nu-l cunosc cei care se programează spre exemplu două persoane, și vin patru, sau vin trei și mai aduc și două fotografii.

Testarea unei fotografii echivalează cu o testare pe viu a unui

om.

Sau: "Știi, am venit cu soțul care a fost programat, dacă tot am venit și eu, nu mă vedeți și pe mine?" Nu, să vă fie bine înțeles, eu nu pot da randamente decât pentru 7-9 persoane, nu mai mult. Din experiență, eu îmi iau o rezervă de două la trei persoane pentru cazurile disperate, neamănate, cu sărmani care nici nu se dau jos din mașină. (Vi testez în mașină).

Dragii pacienți, dacă de o perioadă de timp țineți un anumit regim, nu mă mai întrebați ce veți mânca la nuntă la care sunteți invitați, nu mai aduceți din proprie inițiativă îmbunătățiri regimului, sau dacă știți că nu puteți ține un regim drastic (dacă sunteți sclavi gustului, mirosului și pozelor), mai bine nu mai veniți la mine. Ce-a-de-a doua categorie de pacienți sunt cei care suferă din cauza comportamentului celor din jurul lor, în sensul că nu sunt protejați, nu sunt ajutați, nu sunt încurajați, nu sunt înțeleși etc.

Am avut un pacient cu cancer pulmonar dintr-un oraș din Ardeal, căruiă după al doilea regim, i-am recomandat să nu mai bea cafea, să nu mai bea bere, să nu mai facă efort fizic.

- Nu pot dormule, trebuie să mă calmez, și nu o fac decât cu o cafea mică și un pahar cu bere, pentru că altfel "o să-i crape capul dobtocului de medic pe care nu-l mai suport, mă terorizează să mă mișc mai repede cu tuburile de oxigen." Aceste tuburi de oxigen, bietul om trebuia să le care singur, nu i se permitea să-și ia un ajutor. Căminea, gețul lui, domnul medic, știa foarte bine că are un cancer pulmonar inoperabil, și nu accepta să-l protejeze, nici lacrimile ce-l țâșneau atunci când striga la el, nu-l îndușau. Nu este de mirare că bietul bolnav și-a semnat singur sentința, pentru că a emis gândul de "a ucidă" pe tiran, și practic el s-a autoprogramat.

Acesta nu este un caz singular. Cei care au în subordine oameni care se îmbolnăvesc, caută urgent să scape de ei (acum nu mai sunt buni), pentru a angaja alții, neștiind că în primul rând fac rău celor suferinzi, care se simt înălțurați brutal, li se dă de înțeles că nu mai sunt utili și le produc traume psihice, și în al doilea rând își fac rău lor pentru că administrează un asemenea tratament unor oameni în suferință. Alții, recunosc din capul locului că pentru a ține un asemenea regim trebuie să plece de acasă, pentru că nu au înțelegerea necesară.

- Domnule eu trebuie neapărat să plec de acasă, pentru că altfel
- așa bolnavă cum sunt - toți mă tratează ca pe un gunoi.

Oricât aş vrea, nu pot să nu vă aduc la cunoştinţă un caz, care la vremea respectivă m-a cutremurat, mi-a arătat pe viu cât de răutăcioasă poate fi o anume „faună” a speciei umane. Redau integral scrisoarea pe care am primit-o la data de 30.05.2003.

Oraşul B.....

21.05.2003

Stimate Domnule Petre Anca,

Aceasta este scrisoarea unui om disperat, care efectiv nu mai ştie încotro să o apuce.

Totul a început acum 6 săptămâni, când am început să am probleme grave cu soţia, care efectiv mă soma să mă las de tratament (după ce la început fusese de acord şi semnase angajamentul publicat în anexa 10 în cartea dvs.), altfel în cel mai scurt timp va divorţa.

Au început apoi alte probleme. La serviciu am fost chemat de şeful meu, care a început să-mi pun tot felul de întrebări despre ce se întâmplă de am slăbit așa de mult, nu prea am vlagă, parcă sunt îmbătrânit, etc. Ascultând sfatul dvs. de a nu spune de regim (mai ales că el este un carnivor notoriu), am găsit diverse alte motive, care nu prea l-au satisfăcut, așa că m-a trimis la analize. Acestea mi-au ieșit bune, cu excepția Ca, Mg și glicemiei (care era mic). Se pare că asta l-a întărit mai rău și mi-a spus că neapărat să mă apuc de mâncat și să mă pun pe picioare, altfel nu va fi bine. De altfel aceasta nu s-a încheiat aici; a chemat-o pe mama la serviciu (și-a permis pentru că aveam o relație ceva mai apropiată) chestionând-o și pe ea despre ce se întâmplă și sperînd-o cu tot felul de ineptii de genul: „după cum arată n-o mai duce mult”, „nu mănânc mai nimic”, etc... Așa că m-am trezit și cu restul familiei pe cap: mama a trecut de partea șefului și la fel și sora mea (care e yoghin de peste 10 ani și care susține că un regim care te devitalizează nu e unul bun. Se pare că nu degeaba am părăsit eu după câteva luni trupa yoghinilor...).

La aceste amenințări am refuzat să întrerup tratamentul, ceea ce a adus-o pe mama în pragul disperării, chiar spunându-mi într-o zi că „a avut încredere totală în mine, însă crede că mi-am pierdut discernământul”.

Din păcate, tot nu s-a terminat nici aici. A urmat o a doua „rundă” de mizerii din partea șefului, care însă s-a încheiat foarte voalat cu o amenințare dură: a treia discuție va fi ultima și voi fi concediat...

Nu știu ce să fac, încotro să o apuc... Soția mi-a dat un termen foarte scurt de a întrerupe tratamentul, altfel divorțează, șeful pare tot mai dispus să scape de mine, iar familia mea s-a coalizat cu ei. Toți susțin că-mi vor BINELE! Halal așa bine... Vorba aceea: „drumul spre iad e pavat cu bune intenții...”

Ieri (20 mai) din disperare am dat un telefon la Fundație – singura mea salvare... Din păcate încă nu faceți internări...

Efectiv nu mai știu ce să fac, unde să mă duc de disperare. Nu am întrerupt încă tratamentul, dar nu știu cât mai pot continua.

Cred că păcate grele, ori din viețile trecute, ori din această viață ispășesc acum și merit ce mi se întâmplă...

E dur ce va urma și mă rog lui Dumnezeu să-mi dea putere ca să pot trece peste ce va urma. De asemenea o să mă rog pentru sufletele mamei, soției, sorei mele și cel al șefului. Ei țin la mine și mă apreciază, dar în felul lor, neînțelegând valoarea unui astfel de tratament și efectele lui! Așa că îi înțeleg și accept că ce mi se întâmplă este doar vina mea exclusivă și numai a mea !

Îmi cer scuze că v-am încărcat cu problemele mele, mai ales că și așa aveți un program aglomerat. Însă mă așteaptă o decizie grea... Știu ce mi se va întâmpla dacă întrerup tratamentul: risc ori o boală gravă ori chiar mai rău... Vă rog mult (dacă se poate) să vă rugați pentru mine și să știți că m-am rugat și eu pentru sănătatea Dvs. și că o să mă rog în continuare, în așa fel încât anul acesta să puteți scoate și a doua carte. Așa să vă ajute Dumnezeu.

În încheiere, vreau să știți că vă consider un om extraordinar, de aceea mi-am permis să vă scriu aceste rânduri și că vă apreciez enorm! Vă doresc încă o dată multă, multă sănătate!

Așa să vă ajute Dumnezeu !

Cu deosebită stimă,
D.C.B.

Nu vă gândiți dragilor că roata se poate învârti, că este posibil să vă îmbolnăviți și voi? De ce faceți altora ceea ce vouă nu ați vrea să vi se facă nicidecum? Dar am înțeles și câteva cazuri unde nici în cuvinte nu aș putea descrie ajutorul, atașamentul, grija, devotamentul, dăruirea și sacrificiul manifestat pentru soțul sau soția aflat în suferință. Cum să nu te înduioșeze o asemenea atitudine?

Mă s-a întâmplat să cunosc situații când pacientul nu prea era înțeles și respecta o conduită drastică, în schimb tovarășul lui de viață a insistat, l-a ajutat, l-a impulsionat și mobilizat. Sau reversul, depistez în două cazuri la unul un cancer cerebral, la unul un cancer uterin. Pentru cancerul uterin am recomandat un regim adecvat (pentru cancer) dar nu am spus că este cancer, pentru cel de-al doilea am recomandat un regim de acomodare, de testare a voinței și nici în acest caz nu am spus că are cancer. Rezultatul: nici unul din cazuri nu a respectat regimul, partenerul celălalt (al fetei) nu a dus o suspinută muncă de lămurire, au tratat împreună totul cu superficialitate și așa au ajuns la... operație. După operație fiecare partener al celui bolnav și operat, m-a tras la răspundere că "De ce nu le-am spus de la bun început ce boli au soțiile lor". Vedeti că "De ce nu le-am spus de la bun început ce boli au soțiile lor". Vedeti

Domnule, din moment ce mergi la cineva (asta înseamnă că ai suficiente informații, te-ai documentat, mergi ca la ultima speranță, nu?), nu-i consuma timpul degeaba, respectă măcar o perioadă indicată de date și abia apoi poți să te pronunți, pro sau contra, sau poți merge în altă parte. Vedeti mentalitate?

Dragii mei, de ce tratați cu ușurință afecțiunile voastre? De ce trebuie mereu să vi se spună că aveți ceva grav? Pentru orice fel de afecțiune, că este minoră (asa o consideră novicii) sau majoră, o conduită soc, drastică, fără menajamente, produce efect spectacular.

De fapt, pentru mine este unul din modurile de a testa voința pacientului. Atunci când cancerul nu este într-un stadiu avansat, prescriu un regim de testare a voinței; dacă-l respectă înseamnă că nu este programat și-l voi ajuta în continuare; dacă nu-l respectă înseamnă că este un om slab, cu vibrație joasă, și care nu mai are ce căuta printre noi. La fel se întâmplă și cu cei care alegă precum "ogarii" acolo unde aud că a mai apărut ceva, un elixir, un produs miraculos. La mulți dintre aceștia, care mă întreabă de ceva ce au auzit că a apărut, și care-mi cer părerea dacă pot să urmeze și ei, le simt acea vibrație joasă și-i

face ce-au făcut până a se îmbolnăvi. În final vreau să vă relatez câteva atitudini ale unor pacienți, unele interpretări, păreri.

las să meargă în drumul lor; la alții, care nu și-au încheiat programul, le interzic din capul locului să alerge după mai mulți iepuri. Mi se întâmplă adesea, să asist la lipsa de interes și de educație din partea însoțitorilor bolnavilor (care pot fi: soți, soție, ginere, frate, soră, nora etc), care atunci când testează pacientul și îi prescriu conduita, ei citesc, se uită la televizor, fac orice, numai atenți nu sunt la ce recomandări primesc cei pe care i-au însoțit. Cunosând că bolnavul este și așa speriat de boala sa, mai are o cădere și când aude ce-l așteaptă, deci capacitatea lui de memorare scade, se împune ca cel care îl însoțește să fie numai ochi și urechi, în fond de aceea am în cabinet două scaune, unul pentru pacient și unul pentru însoțitor.

Dezinteres se întâmplă și atunci când bolnavul nu mai poate ajunge la WC-ul din curte să dea afară apa de la clismă, și tu "neghiboul", în loc să decupezi un scaun și să aduci un ligheam sau gâlea pentru a face o oală de WC, preferi să stai și să-l întrerupi procedura de executare a clismei.

În egală măsură, încerc să-i înțeleg și pe cei din jurul bolnavului, pentru că de cele mai multe ori, sunt terorizați de comportamentul acestuia. Căutați vă rog să înțelegeți psihologia bolnavului, atitudinea lui, i se "năzare" orice, crede că nu este destul de ajutat, este invidios pe cei sănătoși, pe cei care rămân în viață (el se consideră pierdut), se gândeste obsedant la ideea că după moartea lui, altcineva îi va lua locul, va locui în casa lui, în muncă lui, în lucrurile lui, și la mulți dintre ei se manifestă tendința de distrugere (ca nimeni să nu beneficieze de bunurile lor). Este firesc să se întâmple așa, trebuie să-i înțelegeți, să vă considerați în locul lor, și să vedeți, voi cum ați reacționat! Nu-i brutalizați, nu le mai spuneți "Nu ai murit încă?", "Mai ai de gând să mă mai chinuți mult?", "Ce mai aștepți, pentru că ți-am pregătit toate cele?" etc. Creați-le condiții optime, încercați să vă comportați acum așa cum nu v-ați comportat nicidecum, chiar dacă la viața lor, au fost tirani cu voi. Nu le mai "scoateți ochii" pentru păcatele lor din tinerețe, plătesc acum destul, unii chiar cu viața, nu-i mai învinuiți gratuit, acum când sunt bolnavi nu mai pot face ce-au făcut până a se îmbolnăvi.

Mulți mă întreabă, fie telefonic, fie în scris, dacă își pot îmbunătăți regimul, pentru că se simt flămânzi, iar alții încep să-mi înșire produse care nu sunt prevăzute în regim, dar pe care ei ar vrea să le consume. Este clar că nu pot face acest lucru, unii sunt atât de insistenți și perseverenți, încât le spun de la obraz: "Dacă unul a învățat să scrie, altul să învețe să citească!". Unii dintre aceștia înțeleg, alții aduc ei îmbunătățiri regimului. La ei totul se rezumă la mâncare, nimeni nu întreabă dacă să facă și o altă procedură, un alt exercițiu, toți întreabă ce să mănânce.

Sunt oameni care mă sună și mă întreabă: "am urmat regimul din cartea... și mă simt mai rău" sau "ce trebuie să fac în continuare".

Dragilor, ca să vă ajut trebuie să vă văd sau să vă testez fotografia, altfel nu mai cereți detalii.

Sau: "eu sufăr de boala... Ce-mi recomandați?"

Sau: "Am terminat primul regim. Ce trebuie să fac în continuare?" Aveți fotografia la fișă? NU. Atunci nu vă pot ajuta!

Știu că mă repet, dar poate așa se reține mai bine: tot ce prescriu este în funcție de structura energetică a corpului vital, ori eu, dacă nu vă văd sau nu am fotografia, cum determin această structură?

Sunt întrebat dacă regimul alimentar și în general conduita prescrisă poate merge în paralel cu citostaticele. Administrând organismului orice element de sinteză - citostaticele sunt antibiotice foarte puternice - nu mai putem spune că realizăm dezintoxicarea, ci din contră.

Sau: "am înțeles regimul, să văd ce fac cu citostaticele, să le termin, și apoi cred că mă apuc de regim". Mă rog, părerea mea despre citostatice ați văzut-o!

Într-un an a venit la mine un cuplu din județul Tulcea. Soțul avea cancer pulmonar inoperabil, căruia i se prescrieseră raze cobalt. La consultație, le-am spus părerea mea despre cobalt, și printre altele, că eu nu recomand, atenție: **nu recomand, nu că interzic**. După cele 21 zile de post total recomandat, au venit la mine din nou. Cancerul se generalizase, și i-am întrebat ce au făcut. El era cu capul plecat, rușinat și mi-a spus că a crezut că-l arunc afară, că nu mai stau de vorbă cu el, că îi este rușine de el. Ea mi-a spus că de nu știu câte ori l-a prins la oala cu mâncare și la cozonac, iar într-un târziu: "vedeți domnule Anca, dacă am fi făcut cobalt poate alta era situația" !?

Analizați acest aspect și veți constata că acești doi oameni nu erau sortiți să stea împreună, pentru că amândoi aveau vibrații joase, unul prin comportament, celălalt prin gândire.

O fiică a unei paciente, mă întreabă dacă am și pacienți care-mi respectă întocmai recomandările. Draga mea, voi lăsa câteva mii de pacienți să-ți dea răspunsul.

Alții mă întreabă dacă am mai avut cazuri similare, și ce rezultate s-au obținut. Reamintesc unicitatea și individualitatea ființelor pe pământ, și a avea o asemenea pretenție este o absurditate, pentru că niciodată două ființe nu pot îndeplini aceleași condiții de:

- zestre genetică;
- structura energetică a corpului vital;
- tipul celulei canceroase;
- stadiul bolii;
- mediul ambiant;
- structura psihică;
- mod de alimentație anterior;
- suportul moral al celor din jur;
- înălțarea spirituală;
- diferența de programe cu care fiecare a venit la viață.

Este adevărat, bolnavilor de cancer care au șanse mari și care nu sunt hotărâți le spun așa: "mergeți la medicul curant sau oncolog și cereți o adresă a unui pacient rezolvat numai pe cale medicală (operație, cobalt, citostatice), și care mai trăiește, ca să stați de vorbă cu el, să vă povestească prin ce a trecut și cum a suportat totul, și dacă vă dă, eu închid cabinetul, iar dacă nu vă dă, veniți la mine și vă dau 1, 10, 100 sau câte adrese vreți". Evident, le spun așa oamenilor pentru a-i determina să renunțe la lăncezeala în care se complac, pentru a-i face să înțeleagă destul de bine că timpul (până se hotărăsc ei) lucrează întotdeauna în defavoarea lor.

Sunt și pacienți care pentru orice mă sună, și dacă le-a căzut furculița din mână, mă sună, că de ce le-a căzut, care este explicația.

O mare parte dintre noi, la vremea noastră nici nu ne permitem să-l deranjăm pe Valeriu Popa, nici să-l întrebăm de ce ne doare operația spre exemplu, dar să-i cerem părerea dacă este bine să procurăm nu

știu ce produs apărut și dacă să-l administrăm și noi! Cel puțin pentru mine înseamnă că nu am încredere în el și caut o alternativă. Nu, eu nu am procedat așa, m-am respectat suficient pe mine, ca să pot respecta un asemenea OM.

Alți pacienți mă întreabă dacă le garantez vindecarea! Nu inhibiții, numai Dumnezeu v-o poate garanta, și nu-L puteți întreba decât atunci când ajungeți la EL, în rest orice pământean care vă garantează vindecarea (mă refer la cazul bolilor grave) este un impostor.

Sau, pacienți care în labilitatea lor psihică, iau drept adevăr părerea celor din jur: "nu vezi dragă în ce hal arăți, ăsta (despre mine este vorba) face experiențe cu tine, ești cobăit lui, până unde vrei să mergi?" și renunță la lupă. Sau "binevoitori", care pentru a face serviciu contra serviciu, îmi cer anumite regimuri să le copieze (să am eu mai multe la cabinet, adică să mă ajute), și uită să le mai aducă sau să le trimită, fără să realizeze că acestea sunt făcute cu dragoste pentru oameni, și dacă încercă să "fraudeze" vor avea de pierdut, fie ei, fie alții din jurul lor.

Sau, mi-a fost dat să aud și alte genuri de matrapazlăcuri, care te lasă crucit:

"- Știi, am fost la domnul Bogdan să iau miere de albine, și mi-a dat un kilogram cu 100.000 de lei (povestea era în 1999).

- De ce atâția bani?

- Mi-a spus că este testată și încărcată energetic de Valeriu Popa!" (Valeriu Popa nu mai era printre noi)

Auțiți oameni buni, ce a mai născut o minte de "cărțită", cu ce s-a mai gândit să facă un "ghisett", să-și rotunjească "veniturile" pe seama oamenilor suferinzi.

Iar mie, acum o lună de zile, un pacient (Ion D.) din Călărași, mi-a adus aproape douăzeci de kilograme de miere (în borcane), să le am la cabinet și să le dau gratis, să fac pomana celor necăjiți, care nu au venituri și nu au de unde să procure o miere bună.

Unde mai puneți, că respectivul individ (care vindea mierea cu 100.000 de lei), văzând regimul pacienței mele (era vorba de un BG - 4), l-a luat, pe loc l-a copiat, motivând că al meu este diferit de al lui (probabil că se ocupa cu colectarea de regimuri!).

Apropo, că a venit vorba de colectare de regimuri, un număr destul de mare de pacienți mi-au spus că în București este un individ, care le cere să multiplice regimurile date de mine sau de Valeriu Popa, pentru că vrea să scoată o carte cu cât mai multe regimuri.

Acest ins (M.F.) se pare că a editat câteva lucrări, preluate și prelucrate din literatura de specialitate și care nu are deloc la bază experiența proprie și care pretinde că Valeriu Popa i-ar fi încredințat misiunea de a scrie !!! Până acum nimeni nu a reușit să spun că l-a văzut pe acesta în presajma lui Valeriu Popa, măcar pentru o secundă sau pentru o străngere de mână.

Nimic mai greșit, a mai încercat Speranța Anton să înșire câteva regimuri într-o carte, pretinzând că sunt ale lui Valeriu Popa (acesta și acum se răsucesc în mormânt), carte care a avut se pare succes la vânzare, pentru că pe tronaspiciu apărea "Din colecția ing. Valeriu Popa"!?!

Vreau să îmi ămuresc acum problema deplasării la domiciliu bolnavilor, problema care comportă două aspecte: unul care vizează consultările la cabinetele din țară, și celălalt când sunt chemați la domiciliu urgent. Din angajamentul pe care îl semnează bolnavul (vezi Anexa nr. 11), deduceri că nu percep decât contravaloarea combustibilului sau decontul documentelor de transport. Periodic asistenta mă anunță: "S-au adunat <<n>> pacienți, când veniți să-i vedeți ca să-i pot programa, și căi vă costă benzina sau trenul?". Mă uit în agendă, comunic periodică și prețul combustibilului. Din acest moment, asistenta împarte suma pe care am comunicat-o la numărul de pacienți înscrși, și rezultă suma ce revine pentru fiecare om. Până aici, nimic deosebit de semnalat, chiar dacă am avut un caz, când un domn (după aceea am aflat că avea venituri cam de 10.000.000 de lei pe lună) din Botoșani, a fost anunțat din timp de asistență, care este contribuția sa, dar la consultație, îmi spune:

"- Bine, dar în angajamentul scris că nu luai bani.

- Da, domnule, citiți cu atenție până la sfârșit, nu iau bani dacă ați fi venit la mine la cabinet, dar acum am venit eu la dumneavoastră!" Nu este așa, domnule Hagit Tudose?! (Acum, Dumnezeu să-l odihnească).

Celălalt aspect: când sunt chemați urgent la domiciliu, mai ales în localități unde nu am cabinet, comunic celui de la capătul firului suma necesară combustibilului, și sugerez că dacă ar reuși să mai găsească oameni bolnavi și care vor să alie părerea mea, suma aceasta ar fi suportată mai bine de toți.

Vedeți, aici depinde foarte mult de loialitatea celui care strânge banii și care nu pretinde de la oameni mai mult decât trebuie (oricum eu primesc atât cât am solicitat).

Am avut un caz la Constanța, când am comunicat suma pentru combustibil și mi s-a spus că am patru pacienți. Am ajuns la C. și am găsit nouă pacienți. Fiecare, după consultație a vrut să-mi dea bani, dar eu i-am trimis la doamna care m-a chemat, pentru că ea știe cât revine fiecăruia. La terminare mi-a dat banii care erau împăturiți, i-am băgat în buzunar și am plecat. Acasă am scos banii și i-am numărat, în loc de 400.000 de lei cât trebuia să fie, erau 850.000 de lei. De atunci m-am învățat minte și număr banii pe loc, sau atenționez persoana că nu am nevoie decât de banii pentru combustibil, sumă pe care de altfel i-am comunicat-o.

Cândva, o doamnă mi-a spus:

“- De ce domnule Anca numai atât, pentru că mașina nu are nevoie numai de benzină, dacă rămâneți în pană, nu trebuie să plătiți remorcarea?

- !!!”

Gata, mai dau trei exemple și mă opresc.

Am avut numeroase cazuri, când mulți pacienți s-au programat telefonic și nu au mai venit. Pe mine mai puțin mă interesează de ce nu veniți, dar etic este să dați telefon și să anunțați că nu mai veniți; în acest timp pot programa pe altcineva, sau pot rezolva corespondența cu cei din străinătate.

Există o categorie, nu mare, de oameni, care după ce au fost testați, primesc regimul, dar nu-l respectă pentru că “nu au încredere în Anca”, este răspunsul lor la întrebarea celor din jur. De acord, nu vă obligă nimeni să aveți încredere în mine, dar atunci de ce ați ocupat timpul altuia? Aceasta este o formă de agresare energetică, și toți, fără excepție, vor avea de suferit din punct de vedere al sănătății, cel puțin una din disfuncțiile energetice pe care le-am depistat se va amplifica și va perturba metabolismul respectiv.

-Vorbește-ne ceva despre moarte, și dacă vrei și se poate, despre reîncarnare.

- V-am mai spus, mi se pare că pe unii oameni nu-i sperie moartea, cât ideea morții, nu pot scăpa de obsesia gândului “Am să mor!”. Dacă toți ați cunoaște Adevărul, niciodată nu ați mai fi răpuși de durere că v-ați pierdut soția, mama, copilul, toți ființe dragi vouă, nu v-ați mai zbuciuma sufletește, nu v-ați mai sinucide, nu v-ați tulbura mental, într-un cuvânt nu ați mai face din ceva firesc o tragedie.

Moartea jos nu este decât nașterea sus, și-i înlesnește omului ascensiunea sa pe scara evoluției spirituale.

Dacă toți ați ști acest Adevăr nu v-ar mai fi teamă să muriți, ați aștepta moartea cu plăcerea celui ce scapă de întuneric și suferință, pentru a merge în lumină și fericire. Când vă veți convinge că moartea este ceva firesc, normal, că nu este decât o trecere în altă existență, atunci veți renunța să mai bociți zile sau ani, să vă consumați, să vă ruinați psihic și să vă alterați relațiile voastre cu cei din jur sau cu partenerul de viață (în situația când cel plecat este copilul vostru sau una din rudele voastre apropiate). Procedând așa, undele eterice generate de durerea voastră ajung la spiritul celui plecat și-i produc tristețe, deznădejde, adică aceleași stări ca ale voastre. De ce-l mai tulburați dacă știți foarte bine că nu-l mai puteți aduce înapoi, de ce nu-l lăsați să evolueze, și-l ancorați cu fiecare zi tristă de teluric?

Sau unii dintre voi nu acceptați moartea pentru că v-a plecat sprijinul - moral și/sau material - nu mai aveți un statut bine definit, nu mai aveți cu cine împărți și bucurii și necazuri? Unii dintre voi justificați purtarea voastră, ca fiind urmare a pierderii ființei celei mai dragi. Oare? În afară de Dumnezeu, toate celelalte ființe terestre sunt, sau ar trebui să fie, la fel de dragi, fără discriminare, fără doze de atașament suplimentar. Ce rezolvați dacă mergeți zilnic la mormântul celui plecat, ce vreți să demonstrați?

Un apostol îl întreabă pe Iisus: “Învățătorule, cum voiești să ne îngropăm morții?”

Iar Iisus a răspuns:

"Urmăși sfații diaconiilor în această problemă, căci ea se referă numai la corp. Adevărat zic vouă, nu există moarte pentru cei ce cred în viața de apoi. Căci moartea așa cum o cunoașteți voi, este așa ca moartea morților, iar morțundul este poarta către înviere pentru cei ce cred și se supun. Nu vă îngușiți și nu plângeți după cei care au plecat de lângă voi, ci bucurați-vă, căci ei au intrat într-o nouă viață".

De ce nu vă conformați acestei învățături, pentru că ea, vedeți bine, nu vine de la un pământean? Printre voi sunt și tălărnici care bine, nu văd că moartea le-au făcut viața amară, pe care i-au plâns amaritic și după cei cărora le-au făcut viața amară, pe care i-au umilit și persecutat, și ca să vezi, acum, dintr-o dată i-a apucat regretul. Începeți să plângeți, să vă jeliți, să vă aruncați peste trupul celui ce moare (sau a murit), îl zgâlțâți, sau să vă dați cu capul de pereți, urlați, vă tăvăliți pe jos, dar totul este în zadar. Aceste manifestări sunt fapte necugetate, pentru că tipetele, urletele, zgâlțâțiile tulbură și impresionează spiritul celui ce moare, nu-i dau posibilitatea de a se separa de trupul fizic, ba de multe ori îl recheamă în trup pentru câteva momente. Dacă ați și citi rău faceți cu aceste văicăreli (de duzină), vom avea momente. Dacă ați și citi rău faceți cu aceste văicăreli (de duzină), vom avea momente. Dacă ați și citi rău faceți cu aceste văicăreli (de duzină), vom avea momente. Dacă ați și citi rău faceți cu aceste văicăreli (de duzină), vom avea momente.

"Dacă ești în doliu după cineva care ți-a murit, nu fi trist, căci pierderea ta este câștigul lor. Nu fi ca cei care se plâng în fața oamenilor și bocesc cu voce tare și își sfășie hainele, ca să vadă oamenii că sunt în doliu. Căci toate suferințele sunt în mâinile lui Dumnezeu, și cei care au făcut bine se odihnesc în Sânul Celui Etern. Mai bine rugați-vă pentru odihna și evoluția lor, considerați că ei sunt pe tărâmul odihnei, pe care Cel Etern L-a pregătit pentru ei, și își primesc răsplătirea dreaptă pentru faptele lor, și nu plângeți precum cei fără de speranță" ne învăța pe toți, deopotrivă, Iisus.

Îmi va fi greu să vă conving de inutilitatea doliului, a hainelor negre. Doliul, dacă vreți, ar trebui să fie în suflet, nu la vedere, iar în suflet să nu albă culoarea neagră - semnul deznădejdei - ci una albă, de mulțumire, de împăcare. Către cei care au plecat, înălțați gânduri de iubire, rugați-vă pentru avansarea lor spirituală, pentru odihna lor, pentru paza lor. Nu-l plângeți pe el, care se va naște sus și care va fi un cunosător al legilor divine, plângeți-vă pe voi, care încălcați aceste legi cu bună știință, care rămâneți în lumea suferinței și a întunericului spiritual.

Renunțați ca la priveghi să vorbiți virtuți și nevirtute, să bărtiți, atâți pe mort, cât și pe alții, nu scoateți acum la iveală toate defectele celor care pleacă, ei vă aud, se întristează, sunt mahniti, dar să știți, că de acolo de unde sunt, în permanență vă vor ajuta, vă vor privi cu dragoste, și vă compătimesc că nu ați terminat încă seria încercărilor. Învățătura Domnului nostru cu privire la ciclurile temporale și la unitatea vieții exprimate prin existența mai multor vieți succesive a fost eliminată secole de-a rândul. De ce? Nu știu. Nu am găsit pe nimeni din lumea clerului, care să-mi explice pe îndele, cu calm, și cu logică (ba, de câte ori atingeam această latură a existenței timpurilor vii, parca ți picam cu ceară fierbinte). De ce oare, când însuși Iisus ne-a lăsat mărirea reîncarnării?

"Lumina strălucește de la Răsărit și până la Apus. Din întuneric, Soarele se ridică și apoi coboară din nou în întuneric. Așa este și cu omul, din veci și pentru totdeauna. Când apare din întuneric, este cel care a mai trăit, iar când coboară din nou în întuneric, este ca să se poată liniști puțin și apoi să existe din nou. Așa încât prin intermediul multor schimbări trebuie să devii perfect, după cum este scris în cartea lui Iov: << ca un rădăcitor, schimbând loc după loc și casă după casă, până când voi intra în Cetatea și Palatul Etern >>". Iar noi ne supunem orbește îndemnului "crede și nu cerceta" propăvăduind de toate învățăturile religioase, ajungând la concluzia că odată cu moartea fizică totul se sfârșește. Așa cum v-am mai spus la început, corpul astral este cel care înțapoară corpul fizic, care îl îmbracă, care nu poate fi detectat cu nici un aparat, și nici văzut cu ochiul liber și care în

momentul morții se detașează de corpul fizic, luând cu el sufletul omului. Acesta ajunge în planul spiritual numărul unu, unde se afundă într-un somn adânc, identic cu cel al copilului aflat în a șaptea lună de la procreare. Sufletul celui mort stă în primele zile în jurul cadavrului său, vede și aude tot, asistă la toate pregătirile pentru înmormântarea fostului său trup, și cu această ocazie, ia cunoștință de bucuria moștenitorilor, de sinceritatea celor ce l-au iubit cu adevărat, de intențiile celor care rămân, este martorul bărfelor de tot felul, participă la prohodul preoților, însoțește carul mortuar și privește scena înhumării lui. Acum este momentul, ceasul cel mare, când poate citi în inimile prietenilor și a rudelor sinceritatea, ipocrizia, fățărnicia, sentimentele cele mai adânci ale celor din mediul în care a trăit. Om pe om se poate înșela, dar om pe duh niciodată, pentru că el vede, aude și simte gândurile și sentimentele oricărui om cu care vine în contact, ca și cum ar citi într-o carte deschisă. Și mai este ceva.

Spiritul, deși devenit liber, mai păstrează oarecum legături fluidice sufletești cu fostul său trup carnal (42 de zile). Aceste legături trebuie rupte treptat, nu brusc, motiv pentru care vă recomand ca morții să-i înhumați, nu să-i incinerati, pentru că astfel, prin incinerare, se rup brusc acele legături fluidice, iar spiritul suferă o comotie, un șoc, și apoi, de ce trebuie incinerate, când cu toții din pământ am venit, și în pământ trebuie să mergem?

M-am întrebat adesea, de ce se sperie oamenii de moarte, de ce se agață cu disperare de viață și nu am găsit decât o explicație: nu cunosc voința lui Dumnezeu, au teamă de necunoscut, au multe păcate făptuite pe pământ și-i terorizează ideea Judecății de Apoi, existența durerii fizice, mai ales la aceia care suferă de o boală gravă (durerea dispare dacă organismul se dezintoxică și moartea va fi fără dureri). Dar există printre voi și oameni care vă doriți moartea deoarece nu mai suportați durerile, chinul, suferința, iar aceștia pot fi bolnavi fizic sau psihic.

Vreți cu orice preț să vă eliberați de suferințe, dar nu realizați că tocmai această suferință este purificarea voastră, este primul pas pe care îl faceți pregătind viața viitoare.

Unii recurgeți la actul disperat al sinuciderii, act care este unul dintre cele mai deplorabile, josnice și dizgrațioase, și care atrage după sine o suferință cumplită în lumea de dincolo. Credeți că sinuciderea este o soluție, că prin ea rezolvați marile probleme pe care le aveți? Vi se pare că nu mai puteți îndura această viață de chin (generată de societate,

soț, părinte, profesor, vecin, partener etc), și sperați că dacă veți dispărea scăpați definitiv de mizerie și coșmar?

Vă deplâng. Asta nu înseamnă decât că nu v-ați putut duce crucea mai departe, că ați dezertat de la îndatoririle voastre de la școala vieții planetare, că ați încălcat Legea divină, care interzice să iei viața vreunei creaturi (voi sunteți creaturi ale lui Dumnezeu). Pentru aceasta veți suferi cumplit - nici nu vă imaginați, este peste puterea voastră de înțelegere și percepere -, în viețile voastre atât din Cer cât și pe Pământ.

Duhul vostru va rămâne în preajma cadavrului, până când el trebuie în mod firesc să-l părăsească, conform destinului său.

De ce trebuie să vă luați viața, când acest act nu ajută nici unui scop? Unii vă sinucideți că nu vă ascultă copii și se ceartă între ei, alții că nu vă înțelegeți cu partenerii de viață, alții că nu mai suportați nimic în jur etc. Pentru nici o persoană nu trebuie și nu se merită să-ți iei viața, pentru că toate ființele aparțin lui Dumnezeu, și nicidecum vouă. Dumnezeu v-a dat și copii și soți sau soții și tirani, așa că pentru a vi se lumina conștiința, apropiați-vă de Dumnezeu.

El v-a dat viață, numai El v-o va lua, și nu o va face decât atunci când va dori El. Rugați-vă Domnului pentru cei din jurul vostru care vă pricinuesc necazuri, sau nu vă înțeleg, iar pentru voi rugați-vă să vă dea putere și înțelepciune să depășiți aceste momente, stări, obstacole.

Moartea nu este și nu poate fi niciodată sfârșitul, pentru că ea alternează cu viața până când s-a epuizat ciclul reîncarnărilor, ea este ceva natural și nu distructiv. Fiecare încarnare vă conduce către o viață superioară, mai bună, către o evoluție spirituală, până la a deveni ființe divine. Atenție la învățătura lui Iisus:

"Pentru cei care făptuiesc răul, nu există odihnă, ci ei ies și intră în viața muritoare și sunt obligați să-și învețe lecțiile de viață lungi perioade de timp, până când ajung la perfecțiune. Dar pentru cei care făptuiesc binele și ating perfecțiunea, există odihnă fără de sfârșit și ei intră în viața Veșnică: Ei Se odihnesc în Cel Etern. Asupra lor nu are nici o putere ciclul repetat al nașterii și morții, pentru ei nu se mai învârte roata Celui Veșnic, căci ei au atins Centrul unde se află odihna eternă, iar centrul tuturor lucrurilor este Dumnezeu."

Iar Jalu'd - din Kumi vorbește foarte sugestiv despre evoluție:

"Am muri piatră și a răsărit din nou o plantă.

Am muri plantă și s-a născut un animal.

Am muri ca animal și s-a născut un om.

De ce ar trebui să-mi fie teamă?

Ce am pierdut prin moarte?"

Chiar, vă întreb și eu, ați pierdut ceva, pierdeți ceva, veți pierde

ceva?

Confucius ne-a lăsat un mare adevăr prin spusele sale:

"Noi nu știm ce este viața. Cum am putea ști ce este moartea?"

Dacă cu toți ne-am închipui viața ca fiind Adevăr, Lumină,

Pace și Extaz, atunci vom ști ce înseamnă viața și că de fapt moartea

nu este decât o odihnă, atât de necesară pe scara evoluției. Iesirea din

viața de Sus (deci nașterea jos) aduce numai necaz, chin, suferință,

lăcrimi și lipsuri, pe când pătrunderea în viață (deci nașterea sus),

descoperă pace, lumină și extaz.

Dragi entități terestre, ca să cunoașteți adevărul trebuie să vă

însușiți Legile divine, ca să vă iluminați viața aveți nevoie de gânduri

curate, ca să trăiți în pace trebuie să fiți toleranți, iar ca să vă prăbușiți

în extaz trebuie să fiți plini de bunățate. Nașterea și moartea se joacă

împreună, este un joc al armoniei.

Anulați-vă gândurile negre și nu vă pierdeți speranța pentru

că aceștia sunt dușmanii care vă omorâă viața. Luptați ca viața voastră

să devină în fiecare secundă gingașia unei flori, lumina curcubului,

cântecul zorilor și dansul amurgului.

Din tot ce am spus până aici, sintetic, trebuie reținut

următoarele:

- moartea jos înseamnă nașterea sus, și acest proces este unul

legic, firesc, natural;

- prin tot ceea ce întâmpini acum, în această existență materială,

vă pregățiți atât pentru viața de apoi, cât și pentru viitoarea reîncarnare;

- din momentul când ați primit pentru prima dată calificativul

de om și până terminată ciclul încarnărilor, statutul vostru va fi de

ființă umană, cu singurul amendament că vă puteți schimba din când

în când sexul;

- NICIODATĂ, la mort nu se plânge, iar dacă vreți să știți, pentru nimic în lume nu este permis să vărsați lacrimi cu bună știință, exceptând cazul când plângeți de fericire împreună cu semenul vostru

afiat în suferință și căruia i-ați făcut un bine;

- Moartea nu poate suprima afecțiunea, nici împiedica întâlnirea a două spirite care s-au iubit pe pământ;

- De la nașterea sa și până acum, Iisus ne-a învățat:

"Iubiți-vă necondiționat și din toată inima unul pe altul, și iubiți toate creaturile lui Dumnezeu. Cu toate acestea, vă zic vouă că nu toți cei care au format umana pot fi numiți oameni. Sunt care bârbați sau femei după chipul lui Dumnezeu, cei ale căror căi sunt violență,

trădare și răutate, cei care aleg mai curând minciuna decât adevărul? Nu sunt, cu adevărat, până când nu se vor naște din nou, primind astfel duhul iubirii și al înțelepciunii în inimile lor. Căci mântuirea

întregii lumi se va împlini prin învoluție și evoluție: prin Coborârea Spiritului în materie și Ascensiunea materiei în Spirit, de-a lungul vremilor."

Nu desperați dacă aveți parte numai de necazuri, umilințe, neajunsuri, dacă nu ați avut parte de iubire, dragoste, afecțiune, căldură,

pentru că:

"Există o înviere după moartea trupului, dar există și o înviere în timpul vieții (se referă la o mântuire, la eliberare). Trupul pe care

il îngropăți sau îl incinerăți, nu este trupul vostru viitor, căci cei care vin vor primi alte trupuri, care vor fi ale lor, și după cum au semănat

într-o viață, așa vor culege în alta. Fericitiți sunt cei care suferă răul în această viață, căci ei vor avea mare bucurie în viața ce va să vină.

Fericitiți cei care sunt drepți în această viață, căci ei vor primi coroana Vieții".

- Pentru mântuirea voastră, pentru grija ce v-o pot renumărați la slogamul: "acum mângânc, beau și mă distrez pentru că nu se știe ce va fi altădată".

Prin credință și alimentație veți învinge orice boală și vă veți asigura o viitoare existență luminată.

- De ce crezi că sunt atâția oameni care preferă minciuna și nu adevărul?

- Parvenirii niciodată nu au operat cu adevărul, așa cum se face mult mai repede și ușor rău în loc de bine, tot așa minciuna a adus foloase mai mari și imediat decât adevărul.

De fapt minciuna nu se referă numai la vorbire. Se poate minți și prin acțiune, dacă această acțiune îl înșală pe altul; de exemplu, promiteți cuiva că îi rezolvați o situație (casă, serviciu, examen etc), îl faceți să creadă că ați intervenit, dar de fapt nu aveți nici o putere și nici nu aveți de gând să-l rezolvați. Dacă norocul i-a surâs, vă arogați dreptul reușitei, dacă nu, vă cereți scuze.

Zilnic va trebui să vă analizați comportamentul etic, ce ați făcut bine, ce ați făcut rău, câte neadevăruri ați patronat, pentru că și astea sunt greșeli de neiertat, vă mințiți pe voi și nu trebuie să vă înșelați pe voi așa cum nu trebuie să-i înșelați pe alții.

Omul nu trebuie să facă afirmații despre care nu este în totalitate sigur, nu deține toate datele, pentru că de cele mai multe ori puterea imaginației ajunge să denatureze, să deformeze foarte mult adevărul, deși aparent nu există această intenție. Dacă acum, aici apare o știre, în celălalt capăt de sat, oraș, țară ajunge mult amplificată, înflorită, pentru că fiecare "răspândac" își aduce contribuția sa personală. Unii, ca să dea un colorit aparte informației, iar alții pentru a-și crea o aureolă de oameni atotștiutori, atotcunoscători, buni la toate, superdotați.

Adevărul va fi folosit spre binele tuturor și nu pentru a distruge sau a face vreun rău oamenilor.

Chiar dacă afirmați adevărul, dar prin aceasta faceți rău unei ființe, comiteți o mare greșală. Este cazul și așa-zișilor "binevoitori" care "șoptesc" sofului (ei) despre ce au auzit sau au văzut în legătură cu cealaltă jumătate. Și tot pe șoptite, "vai, dar te rog să nu spui că știi de la mine, că îmi faci ceartă în casă", sau "nu pronunța numele meu pentru că îmi pierd serviciul" etc. Auziți voi nerușinare, dar la cel la care mergi cu "șopârlița" nu-i faci ceartă în casă? Evident că da, dar în acest caz scopul este altul, să dezbine, să lovească, să altereze relațiile dintre cei doi oameni, pentru că, logic, există un interes la mijloc: fie de a-i lua partenerul, fie de

a lovi în unul prin intermediul celuilalt, fie din invidia pentru armonia cuplului (pe care tu "nemernicule" nu o poți avea), fie din plăcerea sadică de a face rău, și de a vedea cum se manifestă suferința. Acesta este cazul tipic de folosire a adevărului, nu pentru adevăr în bine, ci pentru a face rău celorlalți.

Deci, chiar dacă cineva spune un adevăr incontestabil, dar o face cu scopul vădit de a răni o altă persoană, atunci este demn de disprețul nostru al tuturor. Sunt oameni de "calibru mic", sunt "otrepe". Voi, ceilalți, veți putea spune adevărul, numai dacă l-ați trăit în primul rând în propria ființă, altfel nu se poate.

Există patru păcate provocate prin vorbire:

- obscenitatea și injuriile;
- a spune neadevăruri;
- calomnia sau inventarea unor lucruri, idei, fapte;
- ridiculizarea a ceea ce este sacru sau nu pentru alții.

Când mintea nu mai este orientată negativ în nici o direcție, ea este imediat umplută de bunătate față de toți. Cel care a învățat să-și controleze felul de a vorbi, simțind când trebuie și când nu trebuie să vorbească, ce trebuie și ce nu trebuie să vorbească, a obținut un autocontrol în mare măsură. Când o astfel de persoană vorbește, ea va fi ascultată cu respect și cu atenție, cuvintele sale vor fi ținute minte, căci ele vor fi bune și adevărate.

- Poți să numeri câteva din sfaturile pe care Valeriu Popa le repeta cu diferite ocazii?

- Da, cred că nu era conferință, întrunire sau întâlnire privată, de unde fiecare din cei care l-am cunoscut să nu fi avut ceva de învățat, de notat și de transmis mai departe. Ca să reușim să adunăm toate sfaturile bune, toate cuvintele frumoase, toate reflecțiile sale cu statut de adevăr, ar trebui ca toți oamenii care l-au cunoscut și ascultat să aștearnă pe hârtie, sau să imprime pe bandă, tot ce au primit, ca să putem să constituim o adevărată bancă de date.

Spre regretul meu acest lucru nu este posibil, deoarece:
- mulți nu se mai alăă printre noi, și nu mai are cine să ne furnizeze datele;
- mulți nu vor avea cunoștință de dermersurile noastre (spun noastre, referindu-mă la cei care acum conduc Fundația);
- mulți nu vor să pună la dispoziție toate măturile pe care le au (inscrisuri, casete audio, casete video, planșe, fotografii, documente, broșuri etc).

De aceea noi, cei care am pornit pe acest drum al omniei, și care am beneficiat de învțăturile lui Valeriu Popa - începând cu anul 1998 - (prin mine), și vom mai beneficia încă, vom încerca să ne constituim o documentație proprie, o cazuistică proprie, măturile recente, care, indiferent de conjuncturile ce se vor ivi, ele vor rămâne în veci la dispoziția oarmenilor, și nu va constitui un bun privat al nimănui.

Mă văd nevoit să aduc acest aspect în atenția voastră, deoarece, de mai bine de un an de zile de când a luat ființă Fundația Umanitară "SĂNĂTATE PRIN GÂNDIRE ȘI ALIMENTAȚIE" -

MEMORIA ING. VALERIU POPA, nimeni, dar absolut nimeni, nu a venit sau nu a anunțat că dorește să doneze Fundației o carte, o broșură, un document, o casetă, o fotografie, care să fi avut vreo legătură cu Valeriu Popa, să-i putem face cunoscute calitățile și altora care nu au auzit de el, sau nu au putut să-l cunoască, atunci când mai era printre noi.

Înt-o zi, o pacientă de suțlet (doamna D.P.) mi-a povestit ca a cumpărat șase casete audio, pentru a face copii după un număr de casete cu Valeriu Popa. Și a fost refuzată cu brutalitate. Nu vă necăjiți oamnei buni, eu sunt convins că tot ce a avut vreo dată legătură cu Valeriu Popa, va intra în patrimoniul Fundației și evident al Statului Român. Meru se va vorbi de meritul lui Valeriu Popa și nu al lui Petre Anca, pentru că tot ce știe Petre Anca, a primit de la Valeriu Popa. Eu nu fac decât să-i păstrez vie memoria, să-i duc munca mai departe, să-i fac pe oamnei să înțeleagă bine că Valeriu Popa este lângă noi.

Dacă nu ar fi existat Valeriu Popa nu ar fi existat nici Petre Anca.

Până una alta să vă răspund scurt la întrebare, făcând precizări acolo unde ideea aparține în exclusivitate lui Valeriu Popa și unde ea este asociată.

"Mată, este cea mai dură școală a acestei planete. Prin ea trec toate forțele emanate de la Natură, Divinitate. Diferența dintre școala primară, liceu, facultate etc. și școala vieții constă în faptul, că în cadrul primelor examenele se mai pot lua încă prin mla, pile, forță, bani, pe când la școala vieții, numai prin suferință. Săndăteea este cea mai perfectă mășină a acestei planete. Or o mășină umană este cea mai perfectă mășină a acestei planete. Or o mășină arată de completă și complexă, cine o poate conduce mai bine decât un meseriaș desăvârșit în domeniul său? Singura șansă este Natura. unde putem noi învăța această meserie? Singura șansă este Natura. Boala este o manifestare determinată de dereglarea sub limita de toleranță a fizicului sau psihicului.

Moartea este un efect al dezechilibrului pe care corpul uman nu-l mai poate suporta, având loc în consecință disocierea celor două componente ale sale, fizicul și psihicul, cel din urma plecând în alte dimensiuni, în alte sfere de existență. Cum fiecare dintre noi este muritor, ar fi bine să înțelegem cu toți ce este moartea, cum are loc acest proces fiziologic și ce se întâmplă în conștiința omului după aceea. Astfel, pentru că omul are frică numai de ce nu cunoaște, nimănui nu i-ar mai fi teamă de moarte".

"Nimic din ce omul gândește, simte, grăiește și făpuiește nu se pierde ci rămâne, înscris în Memoria Universală".

"Cei care au o încălcrătură karmică negativă mare din viețile precedente, nu pot fi ajutați nici de mine nici de alți vindecători, nici măcar de Divinitate, pentru că Dumnezeu nu intervine în legea karmei, care este legea echilibrului, legea armoniei universale. Ceea ce ai făcut, aceea vei suferi".

Idei care se aseamănă cu cele ale lui Lazarev.

"De la început și până la sfârșit, boala nu reprezintă decât medicamentul suferinței".

"Fiecare om ar trebui să știe că atunci când trupul se pregătește pentru moarte, trebuie să se gândească la suflet".

"Lucrul cel mai important pentru om și pentru medic: Cancerul este o boală a sufletului și nu a trupului, deci trebuie vindecat sufletul".

Valeriu Popa

"Factori incriminați în producerea bolilor:

- stresul;
- respirația incorectă și în mediu viciat;
- alimentația nerațională;
- mese la ore neregulate;
- digestie incorectă;
- consum excesiv de: cafea, dulciuri, grăsimi animale, afumături, prăjeli, pâine albă, carne, băuturi alcoolice distilate, țigări;
- sedentarismul;
- somnul de după amiază;
- excesul sexual;
- nerecuperarea prin odihnă;
- dantura incompletă sau deteriorată;
- constipația cronică;
- lipsa de curățenie corporală;
- emiterea de gânduri negative;
- angajarea în munci neadecvate;
- excesul de medicamente;
- automedicamentația fără recomandări;
- munca și conviețuirea cu persoane care nu te agreează și pe care nu le agreezi, etc.

Valeriu Popa și Petre Anca

Pentru a constitui un fond documentar - imagistic și scriptic - care să rămână în arhiva Fundației, disponibil oricând pentru oameni (bolnavi, sănătoși, medici, cercetători, terapeuți etc.), vă recomand vouă celor aflați în suferință, să povestiți viața voastră, immortalizându-vă pe o casetă video și care să fie însoțită de o documentație scrisă (anexa la casetă).

În principiu, cele două documente să cuprindă:

- Cine ești:

- numele;
- prenumele;
- ziua, luna și anul nașterii;
- locul nașterii;
- domiciliul și numărul de telefon;
- profesia;

- Când, cine și cum ți s-a descoperit boala, pe ce bază (analize, investigații aparatură, intuiție etc.)

- Ce conduită (tratament) ai urmat;
- Care crezi că sunt cauzele îmbolnăvirii tale;
- De ce ai ales altă alternativă;
- Când și cum l-ai cunoscut pe Petre Anca;
- Cum a decurs prima întrevedere cu acesta;
- În ce a constatat conduita ta ulterioară;
- Ce rezultate ai obținut;
- Ce recomandări, sfaturi umane ai de făcut semenilor tăi;
- Cu durere aproape organică trebuie să spun că nici măcar cei apropiați mie (membrii clubului „Nemuritori” îmi sunt mai dragi și mai apropiați chiar decât rudele mele), nu s-au conformat acestei doleanțe.

Și când mă gândesc la vremurile din urmă, atunci când Valeriu Popa ne cerea ceva și de acest gen, nu ne permiteam să revenim la următorul regim fără datoria îndeplinită.

Ei, la mine este altceva, am o altă vârstă, alt ten, altă înălțime, alt charism, alt mod de adresare interuman etc., și de ce nu, pot fi și ignorat. V-am mai spus, pot fi mereu terapeut dar niciodată OM, pentru mare parte a semenilor mei (chiar a celor apropiați).

Și cât am investit în „nemuritorii mei”!

- Petre, ai o evidență clară a celor care și-au rezolvat problemele de sănătate?

- Atât timp cât în comportamentul etic, oamenii nu sunt corecți, o asemenea evidență nu poate exista.

- Adică?

- Oamenii, după ce și-au văzut „sacii în căruță”, uită și să mai mulțumească, dar să anunțe că nu mai au probleme și nu mai vin la consultație! Sau, rudele celui decedat mă anunță: „mulțumim pentru ajutor,

dar organismul lui nu a mai rezistat", "mulțumim pentru că l-ai ajutat să moară mai repede", "a murit, să știi că te împușc, fir-ai al dracului", și câte și mai câte.

Important este să se anunțe într-un fel pentru a actualiza evidența pe calculator. Din cauza acestui "ten" cu care sunt dotați unii oameni, nici Valeriu Popa nu a putut avea o evidență clară a cazurilor rezolvate, a tuturor acelorora care au primit sfaturile sale.

Nu mai atunci când va fi un program național și primăriile vor fi obligate să transmită decesele la un "centru", de unde vin ceilalți – spitale, sanatorii, terapeuți, cabinele de orice fel etc. – ne putem actualiza datele de bază, statistică.

20

- Te lăudai odată că ai un test de longevitate, este adevărat?

- Da, am acest test, dar nu este al meu, este preluat din învățătura yoghină și pe ici pe colo îmbunătățit și fiind pentru oameni, deci un bun al tuturor, vi-l împărtășesc și vouă. Testul vă dă numai o idee despre câți ani vă puteți aștepta să trăiți ca urmare a stilului de viață pe care îl adoptați în mod curent. În timp ce numărul rezultat va fi o aproximare a vârstei până la care vă puteți aștepta să trăiți, sunt totuși multe variabile ce acționează în vârsta voastră, pe care acest test nu le poate lua în considerare și nu trebuie interpretat ca ceva "tabu" asupra duratei vieții.

Factorii care determină în test punctajul aflat în corelație cu longevitatea probabilă a vieții voastre, vă pot ajuta să vă prelungiți viața arătându-vă care aspecte din comportarea voastră vă ajută și care, din contră, sunt dăunătoare. Evident că testul în sine reprezintă o metodă sinteză, ce vă poate permite să vă modificați destinul, cu alte cuvinte să trăiți o viață mai lungă și mai fericită.

În tabelul de mai jos vă căutați vârsta și găsiți corespondența pentru longevitatea corespunzătoare sexului vostru. De exemplu, dacă sunteți un bărbat de 49 de ani, numărul corespunzător longevității este 74,00, număr pe care îl încercuți.

VÂRSTA	BĂRBAȚI	FEMEI	VÂRSTA	BĂRBAȚI	FEMEI	VÂRSTA	BĂRBAȚI	FEMEI
-	-	-	41	72,9	79,2	62	77,5	82,3
21	71,1	78,3	42	73,0	79,3	63	77,9	82,5
22	71,2	78,3	43	73,1	79,3	64	78,3	82,8
23	71,3	78,4	44	73,2	79,3	65	78,7	83,0
24	71,4	78,4	45	73,4	79,5	66	79,1	83,3
25	71,5	78,4	46	73,5	79,6	67	79,6	83,6
26	71,6	78,5	47	73,7	79,7	68	80,0	83,8
27	71,7	78,5	48	73,9	79,8	69	80,5	84,1
28	71,8	78,5	49	74,0	80,0	70	80,9	84,4
29	71,8	78,6	50	74,2	80,1	71	81,4	84,7
30	71,9	78,6	51	74,4	80,2	72	81,9	85,1
31	72,0	78,6	52	74,6	80,4	73	82,5	85,4
32	72,1	78,7	53	74,9	80,5	74	83,0	85,8
33	72,2	78,7	54	75,1	80,7	75	83,6	86,2
34	72,2	78,8	55	75,4	80,8	76	84,2	86,7
35	72,3	78,8	56	75,6	81,0	77	84,8	87,1
36	72,4	78,9	57	75,9	81,2			
37	72,5	78,9	58	76,2	81,4			
38	72,6	79,0	59	76,5	81,6			
39	72,7	79,0	60	76,8	81,8			
40	72,8	79,1	61	77,2	82,0			

Punctajul la testul de mai jos vă va arăta câți ani puteți să adăugați sau să scădeți din numărul ce reprezintă aproximativ câți ani vă puteți aștepta să trăiți. Puneți numărul corespunzător răspunsului vostru în coloana "+" sau "-" în dreptul fiecărei întrebări.

Dacă întrebarea nu se aplică la voi, lăsați liberă coloana respectivă, sau treceți "0" (zero) puncte.

Nr. crt.	Întrebare	+	-
1.	Dacă ești mult mai gras sau mult mai slab decât greutatea normală și dacă acest lucru te deranjează, pune 3 în coloana "-";		
2.	Dacă ții o zi post total săptămânal, pune 1 în coloana "+";		
3.	Dacă urmezi periodic un regim sau o cură pe bază de sucuri de legume și fructe sau produse din categoria fructe, legume, cereale, pune 2 în coloana "+";		
4.	Dacă cel puțin o dată pe săptămână faci o clismă, pune 2 în coloana "+";		
5.	Dacă urmezi cu regularitate un regim bazat pe produse naturale - crudități - pune 4 în coloana "+";		
6.	Dacă ești o ființă cu aspirații spirituale și trăiești o sinceră mulțumire, atunci când îi ajungi dezinteresat pe alții, pune 2 în coloana "+";		
7.	Dacă consideri că în viață scopul principal este să obții avantaje personale, indiferent de consecința lor asupra celor din jur, pune 2 în coloana "-";		
8.	Dacă sari peste mese sau înghiți mâncarea fără să o mesteci suficient, pune 2 în coloana "-";		
9.	Pune 1 în coloana "-" pentru fiecare din următoarele alimente mâncate în mod curent: grăsimi animale, produse conservate, zahăr,		

10.	Dacă mănânci cel puțin o masă pe zi, cu alimente ce conțin complexul de vitamine B (iaurt, drojdie de bere, grâu încojit, melasă) sau polen, pune 4 în coloana "+";		
11.	Dacă consumi zilnic fructe și legume proaspete sau sucuri din fructe și legume, pune 2 în coloana "+";		
12.	Dacă nu mănânci alimente cu un bogat conținut în fibre vegetale, în fiecare zi, pune 1 în coloana "-";		
13.	Dacă ești un băutor moderat de alcool (1-3 pahare de vin pe zi sau 1-3 păhărele de băuturi spirtoase în majoritatea zilelor), pune 1 în coloana "-"; pentru fiecare 2 pahare de vin sau băutură spirtoasă, peste acestea, pune 2 în coloana "-"; în locul lui 1;		
14.	Dacă nu bei deloc băuturi alcoolice, pune 1 în coloana "+";		
15.	Dacă bei, chiar moderat, și te urci la volanul mașinii tale, pune 1 în coloana "-";		
16.	Dacă dormi mai puțin de 5 ore și mai mult de 9 ore frecvent, pune 2 în coloana "-"; dacă dormi mai mult de 9 ore zilnic, pune 4 în coloana "-";		
17.	Dacă fumezi mai mult de două pachete de țigări obișnuite pe zi, pune 8 în coloana "-"; între 1 și 2 pachete pe zi, pune 6 în coloana "-"; între o jumătate de pachet și un pachet pe zi, pune 3 în coloana "-"; mai puțin de o jumătate de pachet, pune 2 în coloana "-";		
18.	Dacă nu fumezi, dar trăiești sau muncești cu cel puțin un fumător, pune 1 în coloana "-";		
19.	Dacă faci exerciții fizice, pentru o jumătate de oră sau mai mult, de cel puțin 3 ori pe săptămână + (jogging, înot, tenis, dans etc.), pune 2 în coloană;		
20.	Dacă practici zilnic respirația yoga, pune 7 în coloana "+";		
21.	Dacă ești fizic activ, în afara muncii pe care o depui (mergi pe jos cel puțin o oră pe zi), pune 1 în coloana "+";		
22.	Dacă ești complet sedentar, chiar și în cadrul muncii de la serviciu și nu practici nici un fel de exercițiu sau activitate fizică, pune 2 în coloana "-";		

23.	Dacă duci o viață mentală agitată (ai un număr mare de preocupări), pune 1 în coloana “-” (nu se include privitul la televizor);		
24.	Dacă ești practicant al sporturilor riscante (parasutism, curse auto, curse de motoциete, box, lupte, rugby), pune 2 în coloana “-”;		
25.	Dacă ești deseori deprimat, lipsit de încredere în viață sau plictisit, pune 2 în coloana “-”;		
26.	Dacă nu-ți place activitatea pe care o faci zilnic la serviciu, pune 2 în coloana “-”;		
27.	Dacă ești profund fericit și mulțumit cu viața ta, pune 4 în coloana “+”;		
28.	Dacă ești des tensionat, stresat, îngrijorat, vinovat, pune 2 în coloana “-”;		
29.	Dacă ești frecvent în situații stresante, în afara serviciului, pune 1 în coloana “-”;		
30.	Dacă ești calm aproape mereu și orice lucru ți se pare ușor, pune 2 în coloana “+”;		
31.	Dacă ești agresiv, excesiv de ambițios, irascibil sau războinic, pune 2 în coloana “-”;		
32.	Dacă viitorul, în mintea ta, este foarte nesigur, pune 2 în coloana “-”;		
33.	Dacă profesunea ta cere un înalt grad de responsabilitate și atenție la detalii (director, medic, pilot, farmacist, pictor, inginer, etc.), pune 1 în coloana “-”;		
34.	Dacă munca ta presupune activități fizice oboseitoare (construcții, minier, fermier, muncă grea în casă, baby-sitter), pune 2 în coloana “-”;		
35.	Dacă munca ta nu te solicită absolut deloc, pune 1 în coloana “-”;		
36.	Dacă ai un venit foarte mare sau foarte mic în comparație cu media, pune 2 în coloana “-”;		
37.	Dacă ți place munca ta, pune 1 în coloana “+”;		
38.	Dacă lucrezi într-un mediu poluant (mină, șantier de construcții, carieră, uzină chimică, fabrică de acumulatori) sau locuiești în apropierea unei străzi aglomerate, pune 2 în coloana “-”;		

39.	Dacă ești absolvent al unei facultăți, pune 1 în coloana “+”;		
40.	Pentru fiecare bunic sau părinte care a trăit până la 77 de ani și peste, pune 2 în coloana “+”;		
41.	Pentru fiecare bunici sau părinte care a murit de infarct sau sincopă înainte de 49 de ani, pune 2 în coloana “-”;		
42.	Dacă ai frați sau surori care au murit de infarct sau sincopă înainte de 49 de ani, pune 2 în coloana “-”;		
43.	Pentru fiecare caz de diabet, dereglări ale tiroidei sau cancer, printre părinți sau bunici, pune 2 în coloana “-”;		
44.	Dacă tensiunea ta este 140/95 mmHg, pune 2 în coloana “-”;		
45.	Dacă nivelul colesterolului în sânge este 200 sau mai mare, pune 1 în coloana “-”;		
46.	Dacă nu-ți știi nivelul colesterolului din sânge și ai peste 28 de ani, pune 1 în coloana “-”;		
47.	Dacă folosești medicamente cu efecte serioase cunoscute (hormoni, corticosteroizi, pentru slăbit, neuroleptice) în perioade lungi, pune 1 în coloana “-”;		
48.	Dacă iei frecvent medicamente pentru somn sau calmante, pune 2 în coloana “-”;		
49.	Dacă ți casa aerisită, curată și dacă este luminată natural, mult timp din zi, pune 1 în coloana “+”;		
50.	Dacă cineva apropiat din familia ta a murit violent din cauza unei boli, pune 1 în coloana “-”;		
51.	Dacă ai suferit răni grave sau dacă ai scăpat ca prin minune din accidente grave, de două sau mai multe ori, în ultimii 7 ani, pune 3 în coloana “-”;		

52.	Dacă ai suferit operații chirurgicale, pune 2 în coloana "-";	
53.	Dacă te-ai gândit la sinucidere în ultimii trei ani, pune 2 în coloana "-";	
54.	Dacă trăiești cu cineva și ești nefericit pune 4 în coloana "-";	
55.	Dacă trăiești singur(ă), dar ai un animal, pune 1 în coloana "-";	
56.	Dacă trăiești complet singur(ă), pune 1 în coloana "-"; pune încă un 1 în coloana "-"; pentru fiecare 7 ani în care ai trăit singur(ă) începând cu vârsta de 21 de ani;	
57.	Dacă privești actul sexual ca fiind păcat, pune 3 în coloana "-";	
58.	Dacă nu ai avut nici un contact sexual, și ai peste 21 de ani, pune câte 2 puncte în coloana "-"; pentru fiecare trei ani peste 21 de ani;	
59.	Dacă ai o viață sexuală armonizată, normală, pune 1 în coloana "+"; dacă stăpânești continența sexuală, pune 5 în coloana "+";	
60.	Dacă ești șomer, pensionat sau plănuiești să te retragi în decurs de un an, pune 1 în coloana "+";	
61.	Dacă nu ai emis sau nu emiți niciodată gânduri negative față de semenii tăi, pune 1 în coloana "+";	
62.	Dacă ești stăpânit(ă) de sentimentul geloziei, chiar dacă nu-l manifesti față, pune 2 în coloana "-";	
63.	Dacă ai citit această carte cu intenția de a aplica și a-ți îmbunătăți speranța de viață, pune 1 în coloana "+";	

După ce ai terminat testul adună toate numerele din coloana "+"; la numărul pe care l-ai încercuit la începutul testului. Apoi scade toate numerele din coloana "-"; pentru a obține rezultatul. Acest număr final este speranța ta de viață.

Dacă acest număr final depășește numărul încercuit de tine, cu 7 sau mai mulți ani, ai șanse să trăiești o viață mai lungă decât media. De altfel, cu trecerea timpului, șansele se măresc;

Dacă rezultatul final este exact același sau puțin mai mare decât cel încercuit, ești pe drumul cel bun, dar la început, și ar trebui să continui perfecționarea.

Dacă numărul final este între 1 și 7 ani sub numărul inițial din cerc, ești angajat în activități mai puțin sănătoase și ar trebui să dedici mai mult timp pentru schimbarea factorilor care ți-au dat cele mai multe puncte în coloana cu semnul "-";

Dacă te vei strădui să-ți modifice comportamentul - în gândire și acțiune - vei putea adăuga câțiva ani în plus.

Dacă longevitatea rezultă între 8 și 14 ani sub cea inițială, ai probleme.

Dacă nu acționezi imediat pentru a-ți îmbunătăți stilul de viață, în zonele unde vei putea, zilele tale sunt "numărate". Reia întrebările insistând asupra rezultatelor din coloana "-"; și acționează energic pentru a obține un punctaj mai mare în coloana "+";

Dacă testul indică faptul că speranța ta de viață este între 14 și 20 de ani sub numărul original (încercuit), este imperios necesar să renunți la modul actual de viață.

Dacă înregistrezi 21 de ani sau mai mult sub numărul inițial, sau dacă numărul final este sub vârsta ta actuală, ar fi trebuit să fi murit cu câțiva ani înainte și deci se poate spune că trăiești pe timp de "împrumut". Probabil că cineva "acolo sus" te iubește, altfel nu ai fi ajuns aici, și faptul că ai realizat un punctaj atât de slab, constituie miracolul că mai trăiești printre noi.

Întrebarea numărul unu, vizează greutatea corporală ideală. Vă propun o metoda de calcul a greutății ideale (metoda LORENTZ):

$$Gr = I - 100 - \frac{I - 150}{4}$$

- pentru bărbați;

$$Gr = I - 100 - \frac{I - 150}{2}$$

- pentru femei;

unde: Gr = greutatea ideală (teoretică);
 I = înălțimea, în centimetri;

Exemplu:

1. Bărbat:

$$I = 180 \text{ cm}; \quad Gr = 180 - 100 - \frac{180 - 150}{4} = 80 - 7.5 = 72.5 \text{ kg}$$

2. Femeie:

$$I = 165 \text{ cm}; \quad Gr = 165 - 100 - \frac{165 - 150}{2} = 65 - 7.5 = 57.5 \text{ kg}$$

Notă:

- * 10% în plus sau în minus peste aceste valori nu intră în domeniul patologicului;
- * excesul în greutate este luat în considerare, la o depășire a greutății ideale mai mari sau egale cu 20%;
- * calculul excesului ponderal în procente se face cu formula:

$$\frac{(Ga - Gr) \times 100}{Gr}$$

unde: Ga = greutatea actuală;

II

-Poți să ne descrii câteva proceduri valabile pentru diferite afecțiuni, și care pot fi practicate de oricine, măcar din punct de vedere profilactic?

-Da, mă voi referi la câteva genuri de afecțiuni și modul cum se pot ele rezolva, afecțiuni care nu întotdeauna necesită o testare energetică.

1. PĂR

Alopecie - se tamponează zona afectată cu oțet de mere, de

sapte ori, de dimineața până seara;

Mătreafă, creșterea părului:

- se masează pielea capului cu ulei de ricin, de două ori pe săptămână (seară); a doua zi dimineața se spală capul cu săpun de

glicerină și se clătește cu oțet de mere cu apă;

- se spală capul cu infuzie concentrată de mușețel;

- se fricționează pielea capului cu rom (trei părți) și ulei de ricin (o parte);

- zilnic se fricționează pielea capului cu tinctură de urzică;

- de două ori pe săptămână se clătește părul cu infuzie concentrată de urzică;

- dimineața și seara se masază pielea capului cu buricul degetelor de la mână, fie începând de deasupra urechilor și mergând către creștet, fie pornind de la frunte și ajungând la ceafă;

- dacă nu este neapărată nevoie nu vă acoperiți capul cu bată, pălărie, șapcă sau căciulă;

Zilnic se perie părul - cu o perie, și nu cu pieptene - în toate direcțiile, cel puțin trei minute (cel mai bine după masaj).

- regim alimentar în exclusivitate cu: pâine de secară, fructe dulci, salate de legume proaspete la care se adaugă: urzică, leurdă,

pădărie, mentă, țarhon, măcriș, untisor;

- se consumă 3 nuci pe zi.

2. OCHI

• Pentru *orice fel de afecțiune*, se recomandă baia de ochi, așa cum este descrisă în prospectul de la cabinet, la care se folosește numai apa distilată, sau, dacă aveți o apă de fântână, izvor, apă curgătoare; cu ochii deschiși, aruncați apa cu palmele în ochi, fără să-i închideți. Repetați exercițiul de șapte ori.

• *Conjunctivită, ochi înroșiți*: se spală ochii cu apă caldă în care ați pus câteva picături de apă de anason;

• *Gene mai lungi și dese*: de trei ori pe săptămână, seara, ungeți genele cu ulei de ricin;

• Pentru celelalte afecțiuni - glaucom, cataractă - sunt de mare ajutor, exercițiile pentru ochi (se găsesc la cabinet), și picături în ochi cu: urina proprie, zeamă de lămâie, ceai silur, salvie etc.

3. URECHI

Indiferent că există sau nu vreo afecțiune la acest organ, fiecare dintre voi trebuie să-și facă o obișnuință de a-și masa urechile astfel: cu degetul arătător la interior, cu degetul mare la exterior, se începe masajul ușor, de la vârful urechii către lob, de așa natură încât să nu se omită nici o porțiune din pavilionul urechii, iar când ați ajuns la lob îl ciupiți ușor. Trei minute pe zi sunt mai mult decât salutare.

• Pentru afecțiunile *urechii* sunt benefice picăturile cu: ulei de măsline, ulei de porumb, ulei de usturoi, tinctură de gălbenele, de leurdă, bitter suedez, urină proprie, etc.

4. NAS

Cel mai bine ar fi ca atunci când vă curge nasul, să nu-l suflați, ci să trageți în gură și să scuipați. Pentru că așa ceva nu este posibil decât în intimitate, în celelalte situații suflați pe rând câte o nară și numai în batistuțe de hârtie (sau hârtie igienică). Sunt bune și batistele de pânză sau alt material cu condiția ca după folosire să le aruncați.

Pentru afecțiuni ale *nasului și ale sinusurilor*, procedați astfel: Seara puneți într-un litru de apă (distilată, fântână, izvor), o linguriță cu vârf de sare de mare (grunjoasă) și lăsați-l la temperatura camerei de seara până dimineața. Dimineața, după ce ați făcut terapia cu ulei și v-ați masat dinții și gingiile (după procedura descrisă la întrebarea 6), agitați bine sticla și curățați nasul cu soluția preparată. Puneți în podul palmei apa sărată, astupați cu arătătorul o nară, și pe cealaltă nară trageți soluția. Apa nu este obligatoriu să ajungă în gură, dar dacă ajunge, se scuipă. Repetați de câte șapte ori pentru fiecare nară, în primele șapte luni, și de câte trei ori toată viața. Veți păstra în acest mod mucoasa nazală curată și umedă, altfel vă veți expune mereu răcelilor. Este secretul pentru care animalele răcesc foarte rar, ele în permanență își umezesc cu limba nasul, atât vârful, cât și nările. Omul răcește atunci când nările sale sunt uscate, fenomen care duce și la proliferarea vegetațiilor nazale.

De câte ori aveți posibilitatea mestecați fagure de miere sau căpăcelele de la fagure.

5. GURA

• Dacă vreți o dantură albă, sănătoasă, și o cavitate bucală care să vă garanteze sănătatea întregului organism, procedați astfel:

- zilnic apălați la terapia cu ulei (descrisă la capitolul BG);
- mestecați, de câte ori aveți posibilitatea, frunze de nalbă;
- clătiți gura cu urina proprie.
- cite-te cu atenție întrebarea nr.6 referitoare la dantur.

6. GÂTUL

• Pentru afecțiuni ale *amigdalelor, tiroidei, laringelui*, puteți proceda astfel:

- masaj al gâtului cu degetele de la ambele mâini, de la baza gâtului (și de la a șaptea vertebră cervicală), către baza craniului (vertebra unu cervicală).

TimP de realizare = trei sau șapte minute pe zi.

- comprese gât cu: frunze de varză, bitter suedez, apă caldă+oțet, argilă, nisip, urină proprie, foi de ceapă coaptă;

- gargara adâncă cu:

- nalbă;

- drăgălaș (sânziene);

- urină proprie;

- apă+otet de mere;

- apă+închidură de propolis;

- etc.

- Pentru afeccțiuni ale *troidel*, afeccțiuni care se manifestă la aproape

90% din oameni, fiecare trebuie să avenge în casă o soluție de iod compusă

dim: 100 ml apă distilată, 7% iod și 14% iodură de potasiu și care, funcție

de vârstă, sex, greutate, stadiul afeccțiunii, structura câmpului energetic,

zona climatică, o veți folosi după indicațiile mele.

- Pentru *dureri în gât*: se face gargara cu 250 ml apă + 1 linguriță

otet de mere (căile o gură din 63 minute în 63 minute după care se înghite).

7. PLAMÂNI

- Pentru *toate afeccțiunile* plămânului (mai puțin cancer), apălași

la:

- exercițiile de respirație așa cum au fost ele descrise la întrebarea

6,

- mestecați de șapte ori pe zi câte 1 cm cub de făgure de miere,

timp de 14 minute, după care aruncați coccolosul de ceată;

- respirația să fie numai nazală, iar iarna nu vă acoperiți nasul (vă

puteți proteja numai gura);

- camera în care dormiți să fie bine aerisită, iar temperatura să nu

deășsească 21 grade Celsius.

FLUTINA

- Pentru *orice afeccțiune*:

- exerciții de respirație cu ritm de 3 secunde;

- 70 ml vin roșu curat la masa principală a zilei;

- 250 ml apă + 2 lingurițe otet de mere + șapte picături închidură de

galbenele.

hipotensiune: se bea ceai de rozmarin.

INTERZIS: tutun, alcool, sare, zahăr, ouă, carne, brânză, lapte

hipertensiune: se bea ceai de traisia ciobanului.

În plus pentru:

9. FICAT ȘI ÎN GENERAL ORGANELE DIN CAVITATEA ABDOMINALĂ

- Compresse calde (cele cunoscute);

- Masaj, fie pe uscat, fie cu uleiuri sau alifii, dar numai în

sensul acelor de ceasornic și care trebuie obligați să cuprindă zona

hepatică, zona splenică, zona colonului descendent, zona pelviană și

zona colonului ascendent;

- Dimincați să se bea o cană cu suc de mere, fie o cană cu

suc de cartofi;

Renunțați la mestecatul gumelor și la factorii emoționali: mânie,

teamă, spaimă, furie, nemulțumire, stres, supărare, răutate, ranchiună,

orgoliu, cupiditate, ambiție, invidie, ură, gelozie, minciună, vinovăție,

înstrăni de conștiință, care favorizează producerea de toxine și implicit

generarea apariția gazelor, insomnii, disconfort psihic, constipație,

dereglati metabolice, migrene, cancer, leucemie, artită, diabet,

psoriazis, reumatism etc.

10. RINICHI

Zilnic se aduc în organism doi la trei litri de lichide (ceaiuri,

apă, supe, sucuri);

Cel puțin o dată la fiecare trei zile să faceți o baie de șezut

(descrie la capitolul BG);

Urinați atunci când vă vine, nu stați până vă scăpați pe voi;

Bărbați, dacă vreți să nu aveți probleme cu prostata, urinați

din poziția pe vine, așa cum procedează femeile.

11. ANUS

Condiția de bază pentru a avea un anus sănătos, este să preveniți constipația;

După fiecare scaun, spălați-vă bine cu apă rece (nu folosiți hârtie igienică sau alte materiale);

Pe buricul degetului arătător puneți două, trei picături de ulei de ricin și ungeți hemoroizii, după care "ușor" îi introduceți (împingeți) înapoi în anus; abia acum vă ștergeți cu un prosop moale și vă luați un chiolot curat;

Să nu treacă nici o zi fără să faceți exerciții pentru anus (cel puțin șapte minute, pe tot parcursul zilei), de contractare și relaxare sfincteriană; luați exemplul calului (ca de altfel al tuturor animalelor), care după ce elimină materiile fecale, contractă și relaxează sfincterul anal de trei la cinci ori;

12. PICIOARE

Fie că sunteți răciți, vă ard picioarele, vă dor de atâta mers sau de stat în picioare:

- faceți o baie fierbinte, apă cu sare și eventual cenușă de lemn, la picioare și beți un ceai de cimbrisor (tot fierbinte) cu multă lămâie;

- masați laba piciorului cel puțin șapte minute astfel: se fricționează degetele, începând de la degetul mic, apoi fața labei, iar laba zisă de la călcâi spre degete, moment în care veți întâlni puncte sau zone jenante (dureroase);

- urmează apoi un acupresing, când cu buricul degetului mare se presează fiecare centimetru pătrat din laba piciorului, moment în care veți întâlni aceleași zone dureroase, sau altele;

- către finalul masajului, se insistă numai pe aceste zone dureroase;

- un masaj executat corect face ca după 45 de zile să nu mai existe nici un punct dureros în talpă;

- eu recomand masajul la toată laba piciorului și nu numai pe anumii centri reflexogeni;

- pentru laba piciorului poate fi făcut un automasaj, un masaj făcut de o altă persoană care să lucreze cu dragoste, și nu gândindu-se ce va face cu banii pe care-i câștigă de pe urma masajului (nu recomand și nici

nu agreez indivizi care percep taxe), sau masajul realizat pe o suprafață circulară (făcăleț, plăcintă, coadă de mătură), și cu toată greutatea corpului, vârf-călcâi, vârf-călcâi (nu recomand rolele sau roțile dințate de lemn, cauciuc, plastic);

- Pentru varice:

- masați ușor varicele cu alifie de gălbenele - de trei ori pe zi câte

trei minute;

- tamponați varicele cu oțet de mere de trei ori pe zi;

- Pentru bătăături:

- masați bătătura cu ulei de ricin - 63 secunde;

- Pentru transpirație:

- băi cu pelin sau salvie, câte 14 minute zilnic;

- Dureri articulații:

- de trei ori pe zi se ia o linguriță de oțet de mere la 250 ml apă;

13. ORGANE GENITALE

- Pentru prevenirea tuturor bolilor:

- nu folosiți sub nici o formă săpunul, ci numai apă rece sau puțin caldă;

- renunțați la masturbare;

- femeile vor face spălături vaginale, periodic (după șapte ore de

la actul sexual - când partenerul este de încredere și când sperma trebuie păstrată pentru a proteja vaginul - sau după fiecare act sexual când partenerul este ocazional -), prin alternanță cu:

- * infuzie de nalbă mare (două linguri de plantă la doi litri de

- * apă - infuzie două minute);

- * infuzie de mușetel;

- * la doi litri de apă se pun trei linguri de iaurt;

- * urină proprie;

- cel mai sănătos și sigur anticoncepțional este un tampon de vată îmbibat cu urină proprie și introdus în vagin înaintea actului sexual;

- femeile să nu poarte pantaloni lungi indiferent de anotimp.

Pentru scurgeri vaginale și alte afecțiuni:

- băi de șezut cu:

- nalbă mare;

- coada calului;

Pentru cei din DOBROGEA, IALOMITA, CALARASI, TULCEA, GALATI, BRAILA le recomand caolinul de la "INTREPRINDEREA MINIERA MEDGIDIA".

A. MOD DE PREGĂTIRE

1. Seara într-un pahar cu 200 ml apă distilată (fântână, izvor) se pune o linguriță de argilă (1/2 linguriță pentru copii sub 14 ani) și se lasă așa peste noapte;

2. Se pot prepara mici bucați (nușoare, perișoare) de argilă cu o infuzie aromatică de mentă, rozmarin, pin, cimbrisor, tarhon);

B. MOD DE ÎNTRERBUNTARE

1. A doua zi de dimineață se agită bine apa din pahar cu o linguriță (inox, argint, lemn) și o beți astfel:

a) în primele 7 zile: agitând, lăsați să se depună firele de argilă și după 28 de secunde, beți zeama;

b) următoarele 7 zile: agitând, lăsați să se depună firele de argilă și după 14 secunde, beți zeama;

c) următoarele 7 zile: după ce ați agitat bine beți tot conținutul din pahar;

După aceste 21 de zile faceți o pauză de 14 zile și reluați cura.

2. În situațiile indicate de terapeut, argila, în bucați mici, se poate suga.

Un sistem imunitar bun nu permite instalarea bolii în organism, boala care nu este decât un semnal care vă avertizează că ați încercat să vă deplătați de calea principală trasată de Natură. Ca să aveți un sistem imunitar bun trebuie să înțelegeți cont de următoarele:

- pentru nimic în lume nu vă este îngăduit să depășiți greutatea normală a corpului vostru. Fiecare zece kilograme în plus vă scurtează viața cu șapte ani și vă expun de șapte ori mai mult la infarct miocardic și la accident vascular.

Măncați ca să trăiți, nu trăiți ca să mâncați!

Luși de la viață și altceva decât mănecarea.

- somnul este alimentul vieții, dormiți suficient, adică atât cât vă trebuie;

14. PIELE

- coada șoricelului;
- se unge vaginul cu miere de albine;
- se bea, pe zi, o cană de apă (250 ml) cu trei lingurițe de oțet de mere și 14 picături de tinctură de propolis 30% (procedura nu se folosește de fetele la care nu a apărut prima menstruație).

Femeile care se gândesc obsedant că dacă nu, mai au posibilitatea să practice actul sexual, vor face cancer, atunci sigur acestea vor face cancer. Apariția cancerului uterin sau mamar nu este condiționată de abținerea sexuală.

- Pentru *dispariția nevilor (aluniele)*:
- se massează de trei ori pe zi, de câte 21 de ori, cu ulei de ricin;
- se tamponează de două ori pe zi cu suc de rostopască;
- *Eruptiile cutanate (furuncule, acnee)* se tamponează cu urină proprie;
- *Kczemiele* se tamponează cu oțet de mere, de șapte ori în 24 de ore;

- *Transpirație* - se spală corpul cu apă cu oțet de mere. Într-un bol de sticlă, plastic, lut se pun 500 ml apă și 50 ml oțet de mere, care se păstrează în camera de dormit; noaptea se spală corpul, fiecare centimetru pătrat de piele, mai puțin părul, operațiune care nu durează mai mult de 28 de secunde, după care nu se șterge, nu se îmbracă pijama, se înfășoară în cearceaf, apoi se acoperă cu plapumă; se stă cel puțin trei ore. Cel mai bine este ca operațiunea să fie făcută între orele 24.00 și 03.00, după care corpul va sta învelit până dimineața.
- Aproape *pentru orice afecțiune* puteți apela la *terapia cu argilă*, metodă pe care o veți practica astfel (apă de argilă):
- Se alege o argilă grasă, cernută fin, fără nisip, fără produse medicamentose și nehiată. Există argilă roșie, galbenă, verde, albă. Cea mai bună, eficientă, este argila din zona în care locuiți. Dacă nu aveți argilă în zonă, vă recomand să vă procurați argilă verde. are un efect deosebit.

- mișcarea zilnică trebuie efectuată obligatoriu, pentru că o zi fără mișcare vă expune de trei ori mai mult la îmbolnăvire;
 - o respirație corect executată contribuie în mod substanțial la oxigenarea sângelui și implicit la menținerea sănătății;
 - hrana vie este condiția de bază pentru ca organismul vostru să fie în armonie cu legile naturii și să vă bucurați de viață timp îndelungat;
 - un consum zilnic de lichide care să depășească doi la trei litri, ajută rinichii să filtreze sângele în mod corespunzător;
 - renunțarea la alcool, țigări, cafea, drog;
 - în camera unde dormiți și lucrați să aveți mereu o temperatură constantă (21 grade Celsius);
 - evitați zonele aglomerate care vă creează indispoziție, migrene, sufocare, agitație etc.;
 - apelați fără rezerve la toate procedeele de hidroterapie.
- Paradoxal, dar în practica mea, printre altele, bune rezultate s-au obținut :
- pentru afecțiuni ale inimii - cu vin roșu curat;
 - pentru afecțiuni genitale la femeie - cu apă foarte rece;
 - pentru afecțiuni digestive - de la constipație la ulcer și cancer - cu post total.

22

- Care este atitudinea ta față de animalele de casă?

- Înainte de a-mi expune părerea, vă voi reaminti cuvântul lui Iisus: *"Oricine care are grijă de una dintre cele mai mici creaturi, îi dă de mâncare și de băut după nevoie, același lucru Mi-l face Mie, iar oricine provoacă intenționat suferința uneia dintre acestea, nu o apără când este tratată cu răutate, va suferi acel rău ca și cum Mi l-ar fi făcut Mie, pentru că așa cum faceți în această viață, la fel vi se va face și vouă în viața ce va să vină"*.

Niciunde nu vom găsi că Dumnezeu a creat animale "de casă". Fiecare creatură a primit locul său și are un rol bine definit în relația cu alte neșăvântătoare și cu omul. Omul a fost cel care a produs astfel de mutații genetice, și tot el este cel care, prin comportamentul său, a făcut ca animalele să se teamă de el.

Eu, unul, iubesc toate animalele, toate creaturile, dar să rămână acolo unde le-a fost hărăzit locul. De ce să stea în casă cu mine, când pot să le ofer cu generozitate curtea mea sau pădurea, terenul de unde a venit? De ce să nu am aer curat în casă, de ce să văd mereu păr de animal, excremente, mai ales dacă nu știu să le educ așa cum trebuie?

Cu ce este vinovat musafirul meu, spre exemplu, care trebuie să-mi inspire aerul îmbăcsit de mirosul specific al animalului, de ce să adune pe pantalonul sau fusta sa părul de pisică sau cățel (păr care se găsește din belșug pe fotoliu, scaun, canapea etc), de ce să vadă musafirul că animalul meu își face nevoile pe unde îl apucă, sau că el are chef de joacă, și nu vrea decât cu musafirul meu?

Știu că vor exista voci "contra", treaba voastră, dragii mei, dar multe holi vă sunt aduse de aceste creaturi - destul de drăgălașe, trebuie să recunosc - în mod cu totul și cu totul gratuit. Oare nu puteți întreține un copil sau un bătrân într-un azil? Sunt de acord cu voi că animalul (sau creatura) vă poate satisface în anumite momente deficitul energetic, dar acest lucru îl puteți face mângâind animalul și în cușca sa din curte.

Mulți dintre voi vă luați câte un animal din snobism, pentru a fi deosebiți față de majoritate, din a demonstra că aveți grijă față de animale și că le iubiți, că nu oricine poate ieși la plimbare cu un cățel, spre exemplu, și mai ales cu unul de rasă. De fapt, pe voi nu vă interesează părerea celorlalți care sunt majoritari, nici că nu suportă animalul, nici că îi este frică de el, nici că își face nevoile pe unde îl apucă - de aceea găsiți excremente peste tot: trotuar, rădăcina de copac, stradă, gard viu, spațiu verde, bănci din parc, baza țâșnitorilor cu apă potabilă, roata mașinii, poarta casei etc. - iar copiii voștri nici nu se mai pot juca fără teama de a se murdări.

Sau dacă știți că periodic primiți musafiri care stau și peste noapte, măcar camera acestora să le-o protejați, să nu permiteți animalelor să intre -- niciodată -, să nu lase păr sau excremente.

Nu vă înțeleg, cum de puteți dormi în pat cu animalele, cum de puteți să stați nas în bot cu ele, să le inspirați aerul, să vă lingă fața, mâinile, să se urce pe masă, să mănânce cu voi din același blid, etc.

De ce nu țineți cont și de părerea musafirilor care nu suportă să fie atinși de animal, sau nu suportă gândul că după ce pleacă, animalul va dormi în patul lor?

Dacă veți hotărî să vă schimbați dar nu v-ați retras gândurile, nu ați făcut nimic, nimic, nimic. Adușați-vă gândurile, depozitați-le în voi, ardeți-le, purificați-vă și înnoiți-vă!

Un gest de mare noblete este acela de a merge la persoana care v-a făcut cândva rău, și pentru care ați emis gânduri negative ("să n-ai parte de", "să-ți iei lumânări", "nu i-ar mai muri mulți înainte", "s-o mănânce viermi!", "să n-ai parte de fericire", "să dea cancerul peste tine", "arde-te-ar focul" etc.), și să-i cereți voi scuze. "Cum, ei m-a lovit, m-a furat, m-a deștituit, și tot eu să-i cer scuze?", îmi spuneau cei cu care am purtat asemenea discuții. Da, voi să mergeți, iar dacă respectivă persoană, va realiza că invers ar fi trebuit să aibă curs iertare, ea va fi cea care vă va spune că a greșit, și că ea trebuie să-și ceară iertare, și nu voi. Dacă nu va proceda așa, înseamnă că este o entitate inferioară, voi v-ați făcut datoria și ați demonstrat că sunteți evoluati spiritual, și ca atare veți întrerupe orice legătură.

De acum încolo îi veți compătimi și vă veți ruga pentru ei, să fie iertați de Dumnezeu. Dar această iertare trebuie făcută din suflet, din adâncul ființei voastre, nu formal, nu de suprafață, nu să vă spuneți vouă și celor din jur "gata, l-am iertat, nu mai am nimic cu el, îl va judeca Dumnezeu", dar în schimb din dinți, să strângeți pumnul, să tremurați, să îngustați buzele, pentru că astfel de manifestări apar numai la oamenii care vor să se răzbum. Și atunci cum spuneți că ați iertat? Este posibil ca persoana față de care ați greșit să nu mai fie în viață. Mergeți la un preot, rugați-l să vă slujească Trei Sfințe Liturghii, pentru iertare și pentru ca persoana respectivă să treacă în deplina "subordine" a lui Iisus.

Altfel, toată viața veți fi legat de spiritul persoanei plicate, și nu veți avea pace, veți trăi în remuscări, în cosmaruri, în vinovăție. A ceda nu înseamnă că ești "prost".

Cel mai bun, cel mai inteligent CEDEAZA.

Este marea piedestalului pe care vă puteți urca.

Cu toți ar trebui să luăm aminte la avertismentul lui Iisus:

"La fel vă va judeca și Tatăl Cerească pe voi dacă nu veți ierta din inimă tuturor, fraților și sororilor, păcatele lor."

De ce pentru voi animalul prețuiește mai mult ca omul? Cumose oamenii care au renunțat să vă mai calce pragul pentru că în permanență animalul era în centrul atenției, ei avea înțelțate, lui i se permitea totul etc. În fond nu demonstrați decât modul în care concepeți și înțelegeți scara evoluției!

Iar dacă ar fi să luați persoana mea, pentru voi nu este nici o pagubă că nu vă mai calc pragul casei. În toate felurile încerc să mă fac înțeles și degeaba.

În toate situațiile, fără excepție, acolo unde există un animal în casă, toate persoanele (locuitorii), suferă de cel puțin o afecțiune, afecțiune care vizează în special sistemul nervos, calea respiratorie (inclusiv plămân) și funcția hepato-biliară. Puteți da cu zeci de spray-uri să acoperiți mirosul de animal sau excrement, degeaba, calea respiratorie suferă, duhoarea este "imbunătățită", dar nicidecum eliminată. Nimic din ce folosește omul nu este mai sănătos pentru respirație decât aerul curat pe care l-a creat Dumnezeu. Dragostea de animale, de toate creaturile v-o puteți manifesta în multe feluri, nu neapărat de a coabita cu ele.

În concluzie:

- animalul să rămână acolo unde Dumnezeu i-a stabilit locul;
- sunteți minoritari, nu-i obligați pe cei din jurul vostru să vă împărtășească ideile sau să vă suporte "hachițele" creațiilor voastre;
- știu că sunt animale care în sfera loialității sunt cu mult mai sus decât unii oameni, totuși sunteți obligați să respectați ierarhia în creație;
- Și eu am un câine în curte, poate nici mama mea nu mănâncă ce îi aduc, dar casa lui este ... cuscă.

- Ce trebuie să facă cei care în viața lor au agresat energetic pe semenii lor?

- Nimic altceva, decât să retragă urgent gândurile negative, până când acestea vor veni în interiorul lor, să se roage și din acest moment să nu mai emită astfel de gânduri. Abia după ce v-ați retras toate gândurile, puteți spune: "gata, de astăzi nu voi mai emite nici un gând negativ față de nimeni".

Cu toate acestea, fiecare plătește ceea ce datorează, căci Dumnezeu iubește dreptatea și pe cei drepti. Vă zic vouă, iubiți-vă dușmanii, binecuvântați-i pe cei care vă blestemă, dați-le lumină pentru întunericul lor și fie ca spiritul iubirii să sălășuiască în inimile voastre și să se reverse către toți. Și din nou vă zic vouă, iubiți-vă unul pe altul și iubiți toate creaturile lui Dumnezeu”.

24

- Petre, spune-mi, ai lucruri pe care ți le-ai dori cel mai mult?

- Da, o să vă spun ce am realizat în planul celor șapte doleanțe.

Prin grație Divină consider că primele patru dorințe îmi sunt îndeplinite și parțial cea de-a cincea. Spun parțial, pentru că nu am reușit să înființez o Asociație unde, noi, care facem parte din ea să ajutăm dezinteresat OAMENI; nu am găsit astfel de colaboratori.

Cea de șasea dorință mi-a fost îndeplinită, și mai mult decât atât.

Experiența trăită în Tibet, a pus amprentă pe existența mea.

O asemenea experiență nu poate fi exprimată în cuvinte, ea trebuie trăită cu sufletul pentru spirit. Pentru acest imens ajutor, mulțumesc tuturor celor care m-au ajutat material să realizez această călătorie spirituală.

- Dar nu erau șapte dorințe, Petre?

- Da, nerăbdătorule, au fost șapte, dar aceasta a rămas fără ecou. Nu am primit nici o invitație de a mă putea odihni, relaxa și încărca energetic într-un loc adecvat – pădure, munte, multă verdeată - loc de care să mă folosesc atunci când am nevoie.

- Petre, dar eu am fost martor de două ori, când oameni în suferință au spus că dacă se fac bine, îți donează un astfel de loc!

- Dane, pe ce lume trăiești? Când oamenii (unii) își rezolvă problemele personale, uită de promisiuni. Cei doi care mi-au promis câte un loc trăiesc și se simt minunat în mijlocul familiei lor. Să-i țină Dumnezeu mulți ani în viață.

.....
Vă reamintesc și vă recomand tuturor:

Nu mai faceți promisiuni mai ales dacă știți că nu le puteți sau nu vreți să le onorați (față de oricare din semenii dumneavoastră).

250

25

**-Sper să nu te superi dacă voi veni cu o întrebare indiscretă:
vei rămâne toată viața singur?**

- O să mă fac deocamdată că nu înțeleg sensul întrebării tale. Dragul meu, dar eu nu sunt singur, sunt cu oameni, pentru oameni și printre oameni. Din acest punct de vedere, mă consider un om privilegiat, zilnic am posibilitatea să cunosc oameni, să-i ascult și să-i ajut.

- Dacă te referi la o parteneră de viață, îți pot spune că nici nu am căutat, dar știu că nici nu voi găsi vreodată o femeie care să-mi înțeleagă și să accepte necondiționat activitatea și libertatea mea. Până acum în jurul meu nu am întâlnit decât posesivitate, atașament și nicidecum iubire sincer, necondiționată.

- Nu, eu nu aș mai suporta ideea de a mă justifica unde plec, de ce, pentru cât timp, de ce la ora aceea din noapte etc.

Nu, ar însemna să cad din lac în puț și așa ceva nu se va mai întâmpla niciodată.

26

**- S-ar putea să fie cea mai grea și incomodă întrebare de până
acum: “De ce a murit Valeriu Popa”?**

- Aproape că nu este om care l-a cunoscut sau care a auzit de Valeriu Popa și să nu-mi adreseze această întrebare.

Din păcate, încă nu am primit permisiunea să dezvălui de ce a trebuit să “plece”. Ce pot să spun, este că altcineva ar fi nimerit să primească această întrebare, să vă explice care au fost cele trei divergențe avute cu Valeriu Popa, care era frecvența apariției acestor discuții și care era reacția fiecăruia. Dacă există cumva muștrări de conștiință, și vi se va da explicația necesară, dar corectă, abia atunci cred că voi avea dezlegare să vă spun de ce ne-a “părăsit” “Nenea OMU”. Până atunci vă rog să nu mai insistați în nici un fel.

251

- Dragul meu, de multe ori când îmi povestesc, am văzut lacrimi în ochii tăi. Nu vreau ca această broșură să devină plictisitoare, deci, concluziile.

- Nu știu dacă ar mai fi ceva de spus, în plus față de ce am arătat până acum, poate cel mult să punctez anumite aspecte, care sunt în mod obligatoriu necesare a fi respectate pentru a vă menține un corp sănătos. Totul, absolut totul pornește de la modul vostru de gândire, de felul cum vă raportați ca individ, la colectivitate, la credința în Creator, la partenerul de viață, la rude și prieteni, în general la viața această trepidantă și haotică.

. Aveți în permanență puterea de a alege un comportament amabil, cordial, sociabil, vesel, deschis și toți cei din jurul vostru vă vor răspunde la fel.

. Fiți arhitectul propriei voastre personalități, luați singuri decizii și nu permiteți nimănui să intervină, gândind în locul vostru.

SUNTEȚI CEA CE GÂNDIȚI !

Nu fiți negativist, lăsați subconștientul să lucreze pentru voi, dați-i termene de lucru frumoase, constructive, pentru că astfel panica, zbuciumul și disperarea vor fi rezultatul voastre neîncredere, griilor, stărilor de anxietate. Gândurile pe care le mențineți aproape obsedant, lasă urme adânci în subconștientul vostru.

Așa cum îl hrăniți, așa vă va da roade.

. Educați-vă gândurile, sentimentele, reamintiți la pașuni inferioare și distructive, la mânie, gelozie, înică, griji, nu vă dați bătăi miciodată. Fiți veseli, optimiști, energici, entuziaști, cultivați-vă calitățile care vă mențin sănătatea și vă aduc frumusețea și fericirea în suflet. Căutați compania oamenilor care debordează de fericire, de umor, care au o energie benefică, "plesnesc" de voie bună, și care miciodată, din nimic, construiesc o tragedie.

. Rădeți cât puteți, pentru că râsul este cel mai bun medicament pentru odihnă, inimă, digestie, și în general pentru bună dispoziție.

Timpu! În care se rade nu este un timp pierdut. Zilnic trebuie să aveți adevărate cascade de râs.

. Începând cu reglarea circulației cerebrale, râsul activează toate funcțiile organice, crează bună dispoziție și amplifică pofta de viață. Ați sesizat, oamenii veseli sunt căutați, prețuiți, doniți, asprețaiți, ei sunt o adevărată mână cerească. Vă dau dreptate când spunem că nu există om să nu fi avut măcar o dată în viață "o pasă neagră". De acord. Pentru orice dispoziție proastă, veți găsi ușor scuze și explicații, dar dacă știți că aceste stări sunt dăunătoare sănătății, luptați să le îndepărtați.

. Alegeți fiecare ce vi se potrivește: un spectacol unde se rade mult, muzica BUNA, un duș sau o baie, o plimbare la aer curat, o alergare în aer liber, un spectacol sportiv, o activitate fizică sau sportivă. Încredințați toate gândurile, sentimentele și acțiunile lui Dumnezeu, rugați-l să vă inspire, să vă dirijeze, aveți încredere în El, și veți deveni cu mult mai relaxați, echilibrați, senini, binevoitori, toleranți, fericiti. Fericirea stă la îndemâna voastră, o aveți deja, numai că unii dintre voi o țineti terceată. De ce? Aveți nevoie de o rețetă anume pentru a o etala? De ce credeți că atâtea griji, nevoi, lipsuri, greutăți vă opresc fericirea "la poartă"?

Dragii mei, fericirea nu depinde de situația materială, socială sau "dotarea" intelectuală, ci este o componență a eului vostru interior, a stării voastre launtrice. Ceea ce este afară nu trebuie să vă tulbure interiorul, nu permiteți să vi se "demoleze" edificiul arhitectural interior, hrăniți-vă spiritual și deșasați-vă de material. Tot ce vi se întâmplă sunt efecte ale stării mentale în care lănceziți, eliminați gândurile negative, controlați-vă emoțiile și atunci nimeni nu mai poate să vă tulbure sau să vă iute.

Dați spre exemplu, o femeie cu o mare bogăție spirituală, cu o inimă curată, "înghită" cu demnitate mojiile unui soț "bădăran" - băiți, injuriți, amenințați, maltratați psihice, insinuări macabre etc. - și care acceptă cu stoicism acest "tratament", fără a reacționa în nici un fel - nici măcar cu lacrimi - și se gândește numai la lucruri frumoase, la episoade plăcute din viața sa, la ce ar fi putut ea realiza dacă nu ar fi avut un asemenea "căldu", starea sa vibratorie înaltă se va transmite și va fi receptivă în timp de sopul "justițiar", care va realiza că o conviețuire între doi oameni cu un astfel de comportament nu poate fi nici benefică, nici de acceptat și nici nu poate fi permanentă.

Dacă unul din soți este bogat spiritual, în afară de faptul că își poate "fermece" partenerul, îl poate face și fericit cu adevărat, cu condiția ca celălalt să aibă o minimă "dotare" cu materie cenușie.

Luați aminte de la poezia lui Kipling și nu răspundeți la ură cu ură, la injurii cu alte injurii, la moșicenie cu alte moșicicii, pentru că vă coborâți la nivelul "beligerantului" cu vibrațiile mentale și vă distrugeți pacea lăuntrică și armonia.

Înțelegere, respect, bunăvoință, adulație, încredere, atașament, altruism etc. și este suficient pentru a vă manifesta dragostea.

Sigmund Freud spunea: "ființele lipsite de iubire se ofilesc și mor".

Iubiți și veți fi iubiți, dăruiți și veți fi iubiți, iertați și veți fi iubiți!

DACĂ VEȚI DEVENI STĂPÂNI PE PROPRIILE VOASTRE GÂNDURI ȘI REACȚII, VEȚI FI CEI MAI PUTERNICI OAMENI DE PE PĂMÂNT!

Destinul sunteți voi înșivă. Acționați de așa manieră încât faptele voastre prezente să nu determine în viitor suferințe grele.

Înălțați-vă spiritual! Viața este eternă pentru că Dumnezeu este viața. Învățați să trăiți frumos și nu veți fi obligați să îmbătrâniți pentru că nici Dumnezeu nu poate îmbătrâni.

- Boala corpului este înainte de orice o boală a mentalului, care se oglindește fidel în sufletul vostru.

- Medicamentele de orice fel acționează asupra trupului (uneori cu efecte nedorite) și nicidecum asupra sufletului.

- Dacă nu sunteți conștienți că numai greșelile voastre v-au adus boala în corp, că nici o greșeală nu trebuie să se mai repete, că regretați ignoranța în care ați trăit până acum, nici un tratament naturist, oricât de bine condus ar fi el, nu va putea să vă vindece complet.

- Orice acțiune de curățire sau purificare la nivel fizic, generează la rândul său o purificare proporțională la nivel mental și vital.

- Nu aveți dreptul să ucideți nici o creatură lăsată pe pământ, pentru că voi nu sunteți în stare să dați viața și veți fi pedepsiți.

Nu veți fi pedepsiți dacă ucideți animale atunci când sunteți în legitimă apărare (pentru voi sau pentru animalele voastre). Dar dacă veți mânca din carnea animalului care v-a atacat veți încălca legea numărul unu și veți fi aspru pedepsiți.

- Menajați-vă mereu sistemul nervos, apărați-l de oboseală și epuizare.

- Respectați ritmul muncă-odihnă pentru a vă menține sănătatea și a îmbătrâni "tineri";

- Evitați anturajul celor care încearcă să vă domine, să vă "strivească" prin așa-zisa lor personalitate, care vă consideră mici, neînsemnați, inferiori. Plecați din preajma celor care reacționează violent, impulsiv, sau încearcă să se "descotorosească" de voi, ca urmare a unor întrebări incomode pe care le puneți și care, nefiind pregătiți să vă răspundă, consideră că le știrbiți personalitatea și autoritatea.

- Căutați anturajul celor care știu să vă aprecieze, a celor care sunt de "talie" voastră, care știu să vă asculte, să vă încurajeze, să vă aprecieze valoarea și cu care să vă armonizați energetic.

- Sperați în permanență că vă veți vindeca și veți fi pe jumătate vindecat, altfel, dacă ați pierdut speranța, ați terminat cu viața.

- Dacă neglijați problemele de sănătate, crezând că aveți la dispoziție o sumedenie de medicamente, vă cam înșelați. Este mai bine să preveniți boala decât să o înlăturați atunci când a fost instalată.

- Alegeți întotdeauna o alimentație sănătoasă, la care produsele nu au luat contact cu elemente chimice. Nici un remediu natural nu are contraindicații.

- Credeți cu tărie că vă veți vindeca, că acolo Sus cineva vă iubește și v-a "dotat" cu un organism care poate să se ajute singur.

- Gândiți permanent că nu există boală care să nu aibă leac, că totul este posibil.

- Indiferent de calea pe care ați pornit, acceptați cu convingere că ea este singura salvare.

- Ajutați mereu pe toți cei aflați în suferință din jurul vostru, și veți fi și voi ajutați la rândul și la momentul potrivit;

- Faceți întotdeauna numai ce vă place și vă aduce satisfacție, bucurie, împlinire.

• Acceptați-vă așa cum v-a lăsat Dumnezeu și nu faceți pe nimeni responsabil de fizicul, eşecul sau norocul vostru.

• Învățați din experiența voastră și veți progresa.

• Respirați în permanență corect și numai aer curat.

• Evitați cu încredințare toate produsele de plăcere: tutun, alcool,

cafea, zahăr, sare, îmbărcăminte din fibre sintetice etc.

• Fiți atenți după toate sursele de producere a ionilor negativi care

constituie un balsam pentru sănătatea organismului:

• căutați spațiile verzi pentru că totalitatea plantelor, datorită

clorofilului, sunt o nepuizabilă sursă de oxigen (ce păcat că suntem fără cu

cele mai puține spații verzi - în zona orașelor - din Europa);

• plimbați-vă prin/după ploaie, pe faleze când se sparg valurile,

în zona căderilor de apă sau cascadelor, faceți dușuri zilnice;

• faceți zilnic băi de soare.

• Fiți dușmanii necrujați ai tuturor surselor de producere a ionilor

pozitivi care sunt nocivi pentru organismul uman:

• orice material din fire și fibre sintetice;

• fumul de țigară, în afară de efectele sale cancerigene, este și un

mare devorator de ioni negativi.

RUMĂTORI! Respectați măcar viața și sănătatea copiilor

voștri și a celor din jurul vostru!

Prin respirație organismul elimină ioni pozitivi care în aceeași

cantitate îi neutralizează pe cei negativi, motiv pentru care o încălzire

prosti aerisită generează migrene, oboseală, stare de somnolență, lipsă de

atenție, pliciseseală, afecțiuni pulmonare și ale tuturor căilor respiratorii

etc.;

Instalațiile de aer condiționat sunt nocive din cel puțin trei motive:

a) ioni negativi prezenți în aer aderă la paletele ventilatorului și

la alte componente ale instalației deci dispar din atmosfera încăperii;

b) din aerul respirat, 80% o constituie componenta azotică, iar

atomii săi, după ce s-au amestecat în instalația de climatizare sunt

transformați în ioni pozitivi;

c) ioni pozitivi pe care-i expirăm într-o încălzire prevăzută cu

instalație de producere a aerului condiționat, proliferază alarmant, făcând

imposibilă subsistența ionilor negativi;

• Muzica, râsul și umorul sunt medicamente miraculoase care vă

îmbătășescă sufletul.

• O baie completă, fierbinte, cu o temperatură de 42 grade

în 24 de ore.

• Dacă vreți să vă bucurați mereu de tinerețe, nu pierdeți

niciodată interesul pentru viață, ajutați-vă aproapele și debordați

optimism.

• Dacă nu dispuneți de o sursă de apă de la peste 91 de metri

adâncime puteți proceda în felul următor:

- expuneți sticlele cu apă la soare pentru cel puțin trei zile.

În fiecare sticlă puteți pune (la 1 litru de apă):

1. o crenguță de busuioc;

2. o linguriță de argilă;

3. trei linguri de apă de mare (adusă din larg nu de la țărm);

4. o lingură zeamă de lămâie;

5. o bucată de făciune (cărboane de lemn);

- puteți folosi apa distilată pe care o puteți ioniza fiind-o trei

zile în bătaia soarelui.

* • Folosiți cearuri din plante (nu ceași negru - chinezesc sau

englezesc) în locul cearurilor ambalate frumos și cu miros pătrunzător,

pentru că sunt îmbogățite cu aromăznanți sintetici.

• Hirana vie este cea mai rapidă, ușoară și mai eficientă cale

către sănătate, tinerețe și frumusețe.

"NATURA O SUPUNEM NUMAI ASCULTÂNDU-I LEGILE!"

(Claude Bernard)

• Nu există medicament sau procedeu miraculos, care să vă

dezvețe sigur și pentru todeauna de fumat. Succesul depinde numai

de voința voastră.

• Căutați toată viața să înțelegeți limbajul florilor: cultivați,

îngrijiți, oferiți, depuneți, priviți, admirați.

**"MERITA SĂ TRĂIASCĂ ȘI SĂ SE BUCURE
DE VIAȚĂ, NUMAI ACELA CARE ÎN FIECE
CLIPĂ, ȘTIE SĂ LUPTE PENTRU EA"**

(Goethe)

· Niciodată nu vom înțelege suferința aproapelui nostru dacă nu am suferit noi înșine.

· Trăiți cu intensitate prezentul. Cu cât doriți mai mult să schimbați natura lucrurilor, a firii, cu atât veți fi mai derutați și mâhniți.

· Respectați decizia celor de lângă voi și mai ales a celor bolnavi, în calea pe care ei doresc să pășească.

· Nu interveniți în decizia celor de lângă voi și nu aveți dreptul să explicați părerea voastră mai mult de o singură dată; atunci când o faceți a doua oară săvârșiți un păcat;

· Apreciați ceea ce aveți în permanență, nu numai atunci când sunteți pe punctul de a pierde.

· Fiecare bolnav este o unitate de sine stătătoare și va beneficia de un regim adecvat structurii sale.

· Pentru oricine, bolnav-sănătos, tânăr-bătrân, copil-adult compresele calde și umede - indiferent de natura lor - aplicate pe zona hepatică nu fac decât să crească protecția organismului împotriva bolilor.

· Alegeți-vă mereu o vestimentație ușoară, lejeră care să permită aerului să ajungă la piele.

· Nu umblați iarna înfolați și nu vă protejați nasul. Respirați numai pe nas pentru a filtra și încălzi aerul.

· Pe timpul mersului mențineți o poziție a capului și a corpului corectă, adică dreaptă, cu umerii trași către înapoi.

· Acordați mare atenție îngrijirii cavității bucale: dinți, gingii, limbă.

"NU TREBUIE SĂ NE RUȘINĂM CĂ ÎMPRUMUTĂM DE LA POPOR CEEA CE POATE FI UTIL ÎN ARTA VINDECĂRII".

(Hipocrate)

· Alimentându-vă corect, veți avea o digestie și bineînțeles o sănătate bună. Digestia este bună atunci când:

- nu aveți eructații;

- nu aveți flatulență;

- materiile fecale nu miros, nu se lipesc de oala WC-ului și au o consistență potrivită;

- după scaun aproape că nu aveți nevoie de hârtie igienică.

· Renunțați la hârtia igienică, folosiți apă rece, curată pentru a vă face toaleta intimă.

· În fiecare seară și dimineață faceți-vă toaleta părților intime (organe genitale, anus), folosind apă curată fără săpun. Atenție bărbați! Nu mai folosiți niciodată săpunul pentru a face toaleta penisului. Apa curată, rece, dimineața și seara, este cel mai sigur mijloc de a-l păstra cât mai mult timp în stare optimă de funcționare.

· Dacă apar probleme de sănătate, nu amânați în a lua măsurile necesare chiar dacă v-a mai rămas din carnea de porc, trebuie să plecați în concediu, nu ați terminat de zugrăvit etc., etc.

· Toate uleiurile rafinate sunt o mare cacialma, chiar dacă sunteți "aburiți" că nu conțin colesterol, sau că sunt "de la Bunica", ele prin preparare, devin extrem de toxice.

· Toate supărările, indiferent de natura lor, vă aduc neplăceri:

- vă îmbolnăviți;

- vă urâtesc fața;

- vă distrag atenția și puteți fi furati, accidentați, neatenți etc.;

- vă fac irascibili;

- vă produc disfuncții la nivelul corpului energetic;

- alterează relațiile cu cei din jur;

- vibrațiile fiind joase, veți atrage către voi entități de aceeași factură.

· Renunțați la guma de mestecat, care vă distruge dantura și produce modificări funcționale stomacului și în general întregului traiect digestiv.

· Fiți cu toții adepții regimului cu hrană vie chiar dacă aveți copii și în mediul lor suferă de "bășcălia" colegilor. Faceți-i să înțeleagă ce înseamnă să se hrănească numai cu legume, fructe și cereale (fără carne și derivatele ei, produse sintetice, înlocuitori, etc.).

· Boala dispare dacă nu vă gândiți la ea.

· Nu faceți comerț cu darul primit de la Dumnezeu sau cu produse pentru care nu depuneți nici o muncă sau nu dați nici un ban și care vizează în exclusivitate sănătatea omului. Veți găsi cazuri când unii oameni (?), pretind bani statului sau altora, pe motiv că au găsit leac pentru diferite boli și numai așa pot să divulge secretul!

Vă detest pe cei care nu țineti cont de suferința oamenilor și urmăriți avantaje materiale pentru voi.

Renunțați la a mai eticheta oamenii după timpul când i-ați cunoscut în tinerețe (copilarie, școală, societate), pentru că în timp ei pot evolua spre bine; (mai auzi pe câte unul spunând: "cine tu, ala care a făcut școala cu noi? Păi era mai mareu corigent și a fost ultimul din promoția noastră"). Nu are nici o legătură una cu alta, sau rezultatele sale din timpul școlii cu cele din timpul vieții după terminarea școlii. Asta nu denotă decât invidie, infantilism, impotență intelectuală, << nu poți gândi că altul a ajuns mai bine ca tine >>, infatuare, << tu ești cel mai bun, cel mai tare, cel mai >> etc.

Nu emiteți pretenții nejustificate de la cei din jurul vostru, de

- de ce nu mi-ai telefonat?
- de ce nu mi-ai scris?
- ce-ai făcut cu banii?
- unde mi-ai umblat atât?
- ce ai făcut în lipsa mea?
- de ce pleci la ora asta?
- de ce nu te duci la medic și te duci la vrăciul ăla?
- nu mă interesează regimul tău, mie să-mi gâțești cu carne;
- de ce te machiezi, cine trebuie să te placă?
- etc; etc; etc.

• Căutați pe toate căile și eliminați stresul din viața voastră, învățați să vă deconectați, acceptați tot ceea ce vi se întâmplă ca nefiind întâmplător, nu vă consumați degeaba, închițățile din societate nu le puteți schimba voi, și de cele mai multe ori sunteți prea mici pentru a învinge invazia de "tehnici". Nu faceți prin consumul vostru psihic decât să vă aduceți boala în organism; (acum câțiva ani un militar s-a prezentat la un concurs pentru ocuparea unei funcții; a ieșit pe locul doi pentru că a fost singurul cărui, intenționat, i s-a trimis bihografie incompletă; i s-a recomandat să nu facă nici un fel de contestație pentru că nu peste mult timp se va mai scoate un post la concurs și atunci va concura din nou; cu două săptămâni înainte de desășurarea concursului, militarul respectiv a fost chemat și sfătuit să nu se prezinte la concurs, pentru că tot pe locul doi va ajunge!; asemenea procedeu îl veți întâlni în toate sferele de activitate, nu numai în armată;

Concluzia are doua învățăminte:

- la orice concurs se prezintă cine vrea și reușește cine trebuie.

- nu are nici un rost să vă consumați pentru aceste "lovituri sub centură", pentru că au fost, sunt și vor fi mereu.

• Dacă ați apelat la un terapeut din proprie convingere, respectați cu tărie indicațiile sale, nu aduceți nici o contribuție personală, pentru că în marea majoritate a cazurilor pierdeți; dacă trebuie să vi se schimbe conduita și nu puteți lua legătura cu el, continuați cu ce ați avut până atunci.

• Niciodată nu promiteți ceva dacă știți că nu vă puteți ține de cuvânt, sau dacă promisiunea are un caracter pur formal, pentru că această atitudine nu este mai prejos decât orice alt păcat, și ... plătit.

• Orice muncă, indiferent cât de grea ar fi, beneficiază din plin de aportul crudităților; este falsă ideea împătânită, că dacă lucrezi la sape, târnăcop, hamaș etc, nu te poți menține dacă nu mâncând carne. • Atunci când apostolii trebuiau să plece în lume, Iisus le-a spus

"Dacă unul se îmbolnăvește, să fie trimis la prezbtierul bisericii

pentru a fi uns cu ulei de măsline în Numele Domnului, iar rugăciunea plină de credință, coborârea puterii vindecătoare asupra sa și o inimă plină de recunoștință, îl vor tămădui dacă nu este îndârjit într-un păcat din această viață sau dintr-o viață anterioară". • Dragii mei, ce dorți mai sugestiv pentru a vă da seama de ce depinde ieșirea voastră din

boală?

• Pentru a avea o piele sănătoasă, evitați săpunul și spălați-vă corpul cu apă curată după ce l-ați fricționat cu mlaia.

"A TRĂI DATORITĂ MEDICINII ÎNSEAMNĂ A TRĂI INTR-UN MOD ORBIL"

Carl Linnaeus (1707-1778)

• Alimentatia zilnică bogată în hidrați de carbon și săracă în proteine, condiționează corpul pentru o funcționare normală, dându-i posibilitatea să producă și să acumuleze rezerve pe care să le consume la nevoie. Așa se explică de ce strămoșii și chiar părinții noștri, ating vârste onorabile, pentru că ei în tinerețe, deci în perioada de creștere, de formare, nu au consumat carne în exces, produsele nu erau îmbibate cu atâtea chimicale iar produsele sintetice erau destul de rare. La acestea

se mai adaugă și aerul care nu era atât de poluat ca acum. Este de fapt și explicația pentru care cei cu ani de zile de pușcărie la activ se bucură de o sănătate bună, care-i ajută să înainteze în viață mulți ani.

• Aduceți în alimentația voastră cât mai multe preparate din porumb: terci de mălai, mălai copt, pâinicele din făină de porumb, floricele de porumb, porumb fiert, porumb murat, puricei (mămăligă rece, ușor prăjită în ceaun), etc. Evitați așadar, pâinea și făinoasele de grâu și înlocuiți-le cu mămăligă (terci sau cir cum se mai spune în unele zone) și în general cu mălai sau cu pâine de secară.

• Micul dejun să fie compus din struguri, afine, zmeură, coacăze, mere sau suc lor, dar niciodată din portocale și grape-fruits sau suc lor.

• Salatele pe care le preparați să conțină din belșug câte șapte sau mai multe frunze de plante: pădărie, muștar, vârf de ferigă, măcriș, iarbă grasă, andive, porumb, asmățui, mușcată roz, brusture, lăptucă, leurdă, gulie, spanac, ridiche, pătrunjel, mentă, mărar, leuștean, chimen, busuioc, rozmarin, salvie, cimbru, anason, țelină, tarhon etc. și/sau frunze de arbori: măr, gutui, cireș, vișin, prun, corcoduș, zmeur, afin, cais, dud, salcie, fag, mesteacăn, plop, ulm, arțar.

"NATURA VINDECĂ, MEDICUL NU ESTE DECÂT ASISTENTUL EI"

Hypocrate

• Foarte mulți dintre voi renunțați să vă procurați produse care sunt benefice pentru organismul vostru, pe motiv că prețurile acestora sunt prea mari și nu vă puteți permite, fără să realizați că vă ruinați sănătatea. Cum știți să vă plătiți sănătatea așa o veți avea. Mai devreme sau mai târziu va trebui să plătiți fie zarzavagiului fie farmacistului, dar cu siguranță atunci când vă îmbolnăviți veți constata că trebuie să cheltuiți pe medicamente (și medici) banii pe care i-ați economisit pe socoteala hranei. Așa cum boala nu vine neanunțată ca un hoț, nici sănătatea nu se obține la comandă, ea se plătește, și uneori foarte scump.

ACUM, AVEȚI POSIBILITATEA SĂ ALEGEȚI: BOALĂ SAU SĂNĂTATE !

Natura a făcut din om, în general, o mașină perfectă, ea s-a îngrijit de toate de la început, creând organismul cu un echilibru ideal. Dar voi oamenii, din ignoranță, din teamă sau din lăcomie, ați stricat îngrozitor această mașină, ați dereglat acest echilibru. Sănătatea nu este un lucru simplu, de aceea puțini o aveți. Și știți de ce? Pentru că nu vreți să lăsați Natura să se exprime.

"SCOPUL MEDICINEI ESTE DE A PREVENI BOALA ȘI DE A PRELUNGI VIAȚA. IDEALUL MEDICINEI ESTE DE AL FACE PE MEDIC INUTIL."

William J. Majo

• Cine spune că într-un cuplu nu apar deloc (măcar din când în când) conflicte, acela fie minte, fie nu a avut niciodată o relație serioasă de cuplu. Dacă apar, nu înseamnă că trebuie să vă faceți viața un coșmar, să vă uzați psihic.

- Niciodată să nu uitați că în fața voastră se găsește partenerul de viață și că în toiul unor certuri, dispute, la supărare deci, există pericolul să-l răniți pentru totdeauna pe omul iubit;

- Scoateți-vă din vocabular cuvintele: mereu, de fiecare dată sau totdeauna și nu construiți fraze de genul: "Mereu mă neglijezi când te afli în compania colegilor tăi", "Totdeauna te gândești doar la tine, de mine nici că-ți pasă", "Totdeauna ai făcut ce-ai vrut tu, de părerea mea nu ai ținut cont", pentru că astfel blocați orice discuție civilizată între doi oameni, care, nu de puține, ori distruge căsnicia;

- Toate problemele să le abordați atunci când sunt "calde", nu acumulați energii negative, nu lăsați nemulțumirile și supărările să se acumuleze, pentru că tăcerea poate duce la violențe, furtuni, iar aducerea lor în discuție acum, nu face decât să rupă coaja de pe rană, în loc să o vindece;

- Reproșurile permanente de genul: "De fiecare dată uiți să-mi telefonezi", "Tar ți-ai adus aminte de ce ai pățit tu în viață, și-ți verși focul pe mine", pot fi înlocuite cu: "Am fost îngrijorat(ă), că nu m-ai sunat când ai ajuns", "Dragul meu, eu sunt diferită de tot ce ai întâlnit tu până acum".

- Scenele de gelozie nu fac decât să otrăvească și să destrame orice relație. Oamenii cerebrali și care se iubesc nu sunt geloși niciodată.

Gelozia aparține deopotrivă inculților, necivilizaților și celor care cred că au dreptul de posesie asupra partenerului(ei).

Din toate timpurile factorii care influențează în mod pozitiv sau negativ vârsta omului rămân neschimbate. Un rol important îl are condiția social-economică, condițiile care se asociază obligatoriu cu factorul ereditar, condițiile de climă, areal geografic, relief, alimentație și profesie, educație și viață de familie. Munca rațională, care alternează cu munca fizică și cu desfrăsurarea unor activități fără eforturi exagerate, vă poate oferi o satisfacție deplină.

Pavlov, la 86 de ani, se afla încă în activitate, Verdi a compus Falstaff la 80 de ani, Goethe a scris Faust tot la 80 de ani, Michelangelo a terminat sculpturile ce împodobesc Catedrala Sfântul Petru din Roma la aceeași vârstă.

Omul echilibrat, îmbrățișează în condiții optime dacă reușește să reziste restricțiilor și dacă poate să găsească soluții salvatoare de substituie a acelor activități la care a fost nevoit să renunțe (de aceea să vă gândiți din timp, ce veți face după ce veți ieși la pensie).

Eliminați din viața voastră, factorii cu efect negativ în procesul longevității: stresuri emoționale și fizice, excesul sau lipsa activității fizice, condițiile de climă în care se asociază extremele: cald - frig, secetă - umiditate, abuz alimentar - nemănăncare, agenți chimici și radiații, viața trepidantă în familie, activități în spații închise (nu în aer liber) și cu un ritm de muncă impus, rafinamente culinare, obsesia nelimpidității din punct de vedere material.

Zilnic să vă spălați fața cu urină proprie pentru că:

- veți avea un ten înțins, fără riduri, care vă poate ascunde foarte ușor vârsta;

- veți preveni acneea; cei care o aveți deja, tamponați-vă fața după fiecare urinare (nu contează dacă urina provine din primul, ultimul sau jectul de mijloc).

- bărbai, dacă vreți să aveți un ten curat, bărbierii-vă diminuează cu urina voastră; veți constata că un strop de pastă va face spuma atât de multă ca și un centimetru de pastă dar folosind apă de la robinet.

- Pe WC, nu pierdeți mult timp pentru scris, citit, rezolvări de cazuri rebusiste, jocuri electronice etc. pentru că favorizați apariția hemorizilor.

- Renunțați la a vă mai consuma psihic, pentru vecinul care fiind gros de obraz, v-a jignit, vânzătorul care vă fură la cântar, "prietenul"

care v-a distrus familiile de albine, rudele care vă pizmăiesc pentru realizările voastre, colegul de curs care vă face propuneri indecente etc. pentru că numai o anumită "faună" umană se comportă așa și cu toată strădania voastră nu-i mai puteți reabilita.

Îndepărtați din locuința voastră naftalina, care este deosebit de toxică (mărește considerabil procentul de arsenic din sânge), camforul artificial, sprayurile pentru insecte, și folosiți cu încredere pelinul, leușnică, salvia, cojile de portocale și lămâie, trunzele de nuc, trunzele de turtum etc.

- Luați atitudine împotriva nesimțitorilor care scupă sau își suflă nasul pe stradă, gest care le trădează lipsa de educație și cultură, expunându-vă riscului de a prinde de la ei virusii și microbii.

- Bărbați care purtați barbă (nu barbișon), vă recomand să renunțați la acest "accesoriu" (chiar dacă este agreat și binecuvântat de soțiile, prietenii și tovarășele voastre de viață) pentru că vă expuneți unor afețiuni ale cîutei craniene, respiratorii și digestive. Barba este posibil să vă facă mai "interesant", dar în egală măsură vă dă o notă de neînțelegere, de necurățenie, de delăsare în privința aspectului vostru fizic. Cum vi se pare un bărbat care are zilnic obrazul proaspăt bărbierit, acesta nu pare... "intelectual"?

- Cei care sunteți posesori de telefoane mobile, puteți să diminuați efectele nocive ale acestora, dacă respectați următoarele sfaturi:
- nu vă purtați aparatele agățate de curea (centură) pe partea dreaptă (partea ficatului), dar nici la haină, în buzunarul din interior (în dreptul inimii); cel mai bine este să-l transportați în borsetă, poșetă, geantă, în mână (dar nu vă jucați cu antena), sau cu un dispozitiv special "agățat" de picior;
- nu folosiți telefonul în încăperea unde se găscese persoane cu stimulator cardiac;
- atunci când vorbiți, evitați să atingeți cu antena urechea sau cutia craniană;

- folosiți în toate ocaziile dispozitivul cu cască de tip hands-free (car-kit sau headset);
- vorbiți mai rar și cât mai puțin posibil la telefon;
- nu vorbiți la telefon expunând mereu aceeași mână și aceeași ureche;

- înțărcarea telefonului de la rețea să nu fie făcută de la priză din încăperea unde vă desfășurați activitatea sau unde dormiți;

- pe cât posibil, alegeți telefoane la care antena se poate prelungi, pentru a fi cât mai de parte de cutia voastră craniană;

- pe timpul zilei nu purtați permanent în contact cu corpul aparatul vostru telefonic. Păstrați-l într-un sertar, dulap sau pe birou în fața voastră la minim 70 cm;

- nu abuzați de folosirea telefonului - convorbiri, jocuri, calculator, meniu etc,

· Vă recomand cu căldură ca în mai toate situațiile să apelați la "salutul indian" și nu la cel european în care dați mâna cu fiecare interlocutor; aceasta nu pentru că există suspiciuni în privința igienei mâinii, ci evitați să vi se "fure" din energia voastră, știut fiind faptul că și atunci când două palme se ating are loc un transfer energetic; pentru că nu toți știți dacă cel din fața voastră este mai puternic sau mai slab decât voi, mai bine salutați-l și luați-vă la revedere folosind sănătosul și sugestivul salut "indian"; acesta se realizează suprapunând palmele voastre, orientându-le către în sus (către divin) plasându-le cu încheietura la nivelul plexului solar (anahata-chakras, cel de-al patrulea centru energetic sau rezonator specific, responsabil cu sentimente de genul: afectivitate, simpatie, armonie, altruism, iubire - ce puteți să-i doriți mai mult și mai frumos celuilalt?), și la aproximativ 14 cm de corp; în final vă plecați puțin capul, în așa fel încât fruntea (ajna-chakras, cel de-al șaselea centru energetic sau rezonator specific, responsabil cu sentimente de genul: putere mentală extraordinară, clarviziune, genialitate, intuiție) să atingă vârful degetelor; acest salut să fie însoțit de cuvinte care sunt pornite din sufletul vostru și adresate unui semen de-al vostru.

· Am încercat ca pe întinderea acestei lucrări să presar informații utile, care vă vor ajuta pe voi în păstrarea sănătății, iar pe mine în corectarea disfuncțiilor voastre energetice.

· 80% din activitatea noastră la Fundație are la bază indicațiile acestei cărți; 20% nu sunt secrete ale mele, ci un procent care tine în exclusivitate de structura energetică individuală a omului.

· Mi-am dorit ca această carte să fie ca un îndrumar, ce poate fi citit de la un capăt la altul, fără să plictisească și unde nu am nici pe departe pretenția că am spus totul.

Închei cu una din atât de multe pilde ale lui Iisus, atunci când orbul, după ce s-a bucurat că și-a recăpătat vederea, a zis: "văd toate lucrurile, cunosc totul, sunt un zeu", iar Iisus i-a spus:

"Cum poți să cunoști totul? Nu poți să vezi prin pereții casei tale, nici să citești gândurile prietenilor tăi, nici să înțelegi limba păsărilor sau a animalelor. Nu poți nici măcar să-ți amintești evenimentele din viața ta trecută, nici concepția și nici nașterea. Ține minte cu smerenie câte lucruri îți rămân necunoscute, nevăzute și făcând astfel, vei vedea cu mai multă claritate".

28

-Eu nu mai am întrebări.

- Atunci, mai am eu ceva de spus: vă rog să rețineți data de 13 septembrie - la tot ce s-a născut sau se va naște începând cu 1999

*Din nefericire, ne inclindm cu toți la
viteiul de aur și ingenuunchem în fața
sacului cu bani. Ar trebui să ne plecăm
înaintea inteligenței harnice și a
meritelor.*

Din învidiatura yoghindă

CAPITOLUL 3

FUNDAȚIA UMANITARĂ "SĂNĂTATE PRIN GÂNDIRE ȘI ALIMENTAȚIE" - IN MEMORIAM ING. VALERIU POPA -

- Petre, mi-ai promis că-mi vorbești de Fundația pe care ai înființat-o acum un an.
- Bine, Dane. Dacă ți-am promis mă voi ține de cuvânt, cu toate că nu aș fi vrut să abordez încă acest subiect.
- De ce?
- Pentru că aș fi vrut să fiu deja la acest lucru, el să funcționeze, să-și demonstreze utilitatea, oamenii să vadă ce s-a făcut și ce ar mai trebui făcut.

- Aceasta este părerea ta, a mea și a celorlalți cu care am discutat este alta. Fă cunoscut acum lumii intenția ta, ca să poți fi ajutat, altfel noi de unde știm ce vrei, ce ai nevoie, ce greutăți sunt?
- Nu știu câtă dreptate ai dar un lucru e cert, îmi respect promisiunea. Înainte de toate vreau să-ți spun că de multe ori l-am întrebat pe Valeriu Popa dacă nu ar fi înțeles să aibă un loc unde să fie mereu aproape de bolnavi, să-ți țină sub observație, să le urmărească evoluția, să-ți dirijeze permanent.

- Anule (de la Anca, așa mă alina uneori), eu nu sunt ajutat să am o înțepere unde să primesc oameni născuți (la consultație, n.a.) dar să am o clădire cu posibilitatea de a supraveghea permanent mai mulți bolnavi, zi și noapte. Și apoi, nici nu știu dacă m-aș angaja la o astfel de muncă (de foarte mare răspundere), atât timp cât nu sunt înțeles nici de biserică, nici de stat, nici de lumea medicală și de ce să nu o spun, nici de semenii mei.

- Îmi permițezi să am rezerve?
- Poți să ai câte vrei dar biserică nu mă poate avea la suflăt pentru că sunt adeptul reîncarnării, statul m-a prigonitorit și înainte de '89 și după, medicii (mareă majoritate a lor - n.a.) nu mă acceptă gândindu-se că vor rămâne fără pacienți și evident fără "peșcheg" (ciubuc) și pentru că nu pot înțeleg metoda mea de diagnosticare.
- Dar semenii dumneavoastră?
- A, da, cu toate că atât eu cât și Doamna Tudor le explicăm procentul de reușită în cazul unor boli grave, au fost situații când astfel de pacienți au murit.
- Și cu ce vă învinovăteau, sau mai bine zis de ce vă învinovăteau?
- Pentru că nu puteau înțelege că un om într-un astfel de regim sau post nu moare decât atunci când face greșeli de alimentație.
- Există greșeli mari, greșeli mici?
- Nu, în situația de boală nu există decât greșelă.
- Și cum, se poate muri dintr-o greșelă?
- Simplu. În perioada de post organismul se dezintoxică, se curăță, se debarasează de toxine, iar pentru o celulă malignă - dacă luăm cazul unui cancer - înseamnă înfometare și moarte. Celulei maligne nu-i convine decât tot ce-i sărac în vitamine, enzime, oligoelemente, săruri. Or, mi s-a întâmplat ca o femeie pe perioada unui post să fie ispitită de o vecină cu o făruriu de supă de pasăre. În douăsprezece ore femeia a murit. Sau un bărbat în perioada unui regim BG a băut un pahar de bere. Acestuia i-au trebuit șaisprezece ore să ajungă pe masă cu mâinile pe piept.
- Gata, deja mă înțor ...!
- Colonele, ia aminte ce-ți spun, numai un prost moare pe perioada unui astfel de regim. Numai prostul își dă în pic, atunci când se simte mai bine sau când își bagă "aghiuță" coada, numai el poate să facă asemenea greșeli.
- Domnule inginer, am fost și eu maritor dar am și auzit voci care vă blamau pentru că, fie nu ați consumat să-i primiți, fie le vorbeați să zicem răstît, cu o ocavă mai sus.
- Hm, perfect adevărat. Eu nu am dreptul să mă apropii de o persoană care este programată să moară sau nu mă acceptă. Eu nu vreau să plec cu păcatele lor în lumea de dincolo, fiecare să rămână cu păcatele sale.

- Acum am înțeles. Oricât de bine faci pe pământ, tot trebuie să apară un spin care să te înțepe. Dar să continuăm tema discuției: dacă vi s-ar oferi un spațiu, veți putea să aveți grijă de bolnavi?

- Nu știu ce răspuns să-ți dau.

- De ce?

- Pentru că nu știu dacă voi mai avea TIMP..."

Precizez că această discuție a avut loc în vara anului 1996, la câteva zile după ce l-am aniversat pe "Nenea OMU" în parcul 23 August <<Dumnezeu să-l odihnească în pace>>. ...Și acum să revenim la discuția noastră.

În primăvara anului 1999 a venit la mine la cabinetul din Fetești un grup de trei persoane. Pe una din aceste persoane (D.D.A.-sau domnul X) am cunoscut-o cu un an în urmă când i-am testat fiica (eram la Buzău atunci). După ce am testat cele două persoane, a intrat și domnul X în cabinet și mi-a vorbit așa:

"- Eu am venit cu două scopuri, unul, să mă testați și pe mine și al doilea, să vă întreb dacă nu cumva vreți să înființați o Fundație.

- Cum?

- Da, vrem să vă ajutăm să înființați o Fundație unde să aveți pacienți sub supraveghere, și oricum alte condiții ca aici la Fetești. Noi suntem oameni de afaceri, nu extraordinar de bogați, dar vedeți ce mașini avem în stradă, am făcut case la toți copiii, avem de toate și ne-au mai rămas ceva bani, cu care vrem să facem bine oamenilor loviți de soartă..."

Dane, mărturisesc sincer nu mai aveam grai, nu-mi venea să cred ce auzeam, nu-mi venea să cred că pot exista astfel de oameni, care dezinteresați se puneau în slujba semenilor lor. Eu unul nu am mai întâlnit și nici nu voi mai întâlni astfel de OAMENI, cel puțin în existența aceasta materială.

"- Vrem să ne spuneți dacă acceptați și locul unde să fie" conchide domnul X.

- Bineînțeles că vreau, iar ca loc să fie undeva în zona energetică numărul unu a României.

- Care este zona energetica numărul unu a României?

- Această zonă a fost determinată împreună cu "Nenea OMU" (celelalte patru au fost determinate de mine) și este practic o elipsă

răsturnată cu axa mare pe direcția CHEIA - exclusiv CÂMPULUNG MUSCEL, iar axa mică pe direcția CÂMPINA - inclusiv PREDEAL".

Până în luna octombrie a anului 1999 am căutat în perimetrul Văleni de Munte, Cheia, Slănic Prahova, Filipeștii de Pădure, Câmpina, Breaza, Valea Doftanei o casă cu teren care să permită atât în prezent cât și în viitor realizarea obiectivului Fundației.

Ei bine, acest lucru nu a fost posibil pentru că unele clădiri erau atât de vechi încât costa mai mult renovarea, altele nu erau compartimentate corespunzător și fără grup sanitar, altele erau insalubre. Dar poate că nu acesta ar fi fost inconvenientul cât absurditatea unor proprietari de a solicita un preț enorm. Unii, când auzeau că este vorba de o Fundație, nu știu ce calcule își făceau că ridicau automat prețul. Alții și aici este o parte nostimă, telefonic ne anunțau că prețul este atâta, iar când ajungeam la poartă și vedeau mașina din care coboram (era un BMW al domnului X) prețul se dubla. Ce vreau să-ți spun însă este că în aceea vară, în fiecare weekend s-a tot căutat casă și teren. Realizează totuși cât timp, bani pentru combustibil, s-au consumat pentru a te deplasa din București până în localitățile pe care le-am enumerat, fără a lua în calcul că în unele am mers de două, trei sau mai multe ori, funcție de anunțurile găsite în ziar și de informațiile telefonice primite. Până la urmă, am convenit că cel mai bine este să cumpărăm un teren și să ridicăm din temelie această Fundație Umanitară.

Așa se face că în luna noiembrie ziua 23 am devenit proprietarul unui teren de 7500 mp în localitatea Văleni de Munte (localitatea se înscrie în zona energetică numărul unu a României). Nu e lipsit de importanță faptul că pe data de 20 noiembrie (cu trei zile înainte) am primit binecuvântarea unui neasemuit și neprețuit slujitor al Domnului - Sfinția Sa Părintele Arsenie Papacioc de la Mănăstirea Techirghiol, județul Constanța.

În ianuarie 2000 am obținut statutul de persoană juridică iar Fundația se numește

<<FUNDAȚIA UMANITARĂ "SĂNĂTATE PRIN
GÂNDIRE ȘI ALIMENTAȚIE"
- IN MEMORIAM ING. VALERIU POPA>>

vis-a-vis de răutățile și invidia celor din jurul său. Atunci am fost nevoit să adopt varianța de rezervă (care îmi aparține în exclusivitate), dar cu specificația "în MEMORIAM ING. VALERIU POPA", motiv pentru care onorabila familie Popa nu-mi mai poate face NMIC.

- Mai de vreme spuneai că te-a surprins acceptul lui Adrian. De ce?

- Hm! Pentru că la întâlnirea pe care am organizat-o la CERNICA, în mai 1999, la comemorarea a doi ani de la dispariția lui Valeriu Popa, atât familia acestuia, cât mai ales parte din cei care i-au fost apropiați - prieteni, pacienți, cunoscuți - au avut o atitudine "nesportivă" față de mine (cu toate că ar merita să folosesc un termen dur, pe măsura răutăților lor).

- Nu te cred!

- Ba, ar trebui să mă crezi pentru că numai ce "nu vreau, nu știu". Așa s-a întâmplat și pe 05 iunie, când am convenit să ne întâlnim în parcul 23 August, acolo unde îi serbam ziua de naștere lui "Nenea OMTU", acolo unde îl veneram pentru binelile ce mi l-a făcut, acolo unde se simțea că are o mare familie.

- De unde avertisiunea aceasta față de tine, de la oameni care ar fi trebuit să învețe de la maestrul lor că niciodată nu trebuie gândit rău față de OM și de ceea ce te înconjoară, sau cel puțin pretind că au învățat ceva?

- Cățiva dintre ei au fost ofușcați că mi-am arogat eu meritul de a fi unicul continuator al lui Valeriu Popa, eu care eram un "provincial" și nu am fost în permanență în preajma celui dispărut.

- Bine dar contează cât de mult stai lângă un maestru sau cât dorește acesta să-ți dea?

- Ei vezi, aici, cățiva nu au înțeles acest lucru, în micimea lor cred că numai "vegetând" zi de zi lângă cineva, poți și să înveți. Este o eroare, un orgoliu furtund scos la iveală, un spirit de competiție care, în această situație este prostesc. În a ajuta oamenii, mai ales dezinteresat, nu contează cine este primul și cine este al doilea, cine are mai mulți pacienți, cine a stat mai aproape de Valeriu Popa, cine l-a văzut zilnic sau cine a fost pacientul său mai vechi. De unde asemenea ranchiună? Mai ales că într-un interviu din "Formula AS" am spus că Valeriu Popa a inițiat trei discipoli, iar mențunea că eu aș fi singurul continuator al învățăturilor sale aparține redactorului.

- Mă uimești! De ce Fundația nu poartă numele salvatorului nostru, a ing. Valeriu Popa?

- Of, aceasta este o poveste de care nici nu vreau să-mi mai aduc aminte.

- Te rog, povestește măcar acum în această carte, pentru că multe lume mă întreabă de ce Anca nu a dat numele lui "Nenea OMTU" acestei Fundații.

- Din adâncul inimii mele aș fi dorit ca Fundația să poarte numele celui mai de seamă, de neegalat, de dotat biogenetoterapeut al României (și nu numai), dar cum nimic nu este întâmplător, nu s-a putut. Și uite de ce: în una din primele zile ale lui octombrie 1999 am reușit să-l contactez pe fiul lui Valeriu Popa, pe Adrian Popa, pentru a-i cere consimțământul. Am stabilit întâlnirea și am mers cu C. o fostă pacientă de-a lui Valeriu Popa, poate pentru a avea un martor la discuție. Întâmpător sau nu, în locuința cu Adrian Popa mai era și un prieten al său pe care Adrian m-a rugat să-l testez și să-i prescriu o conduită pentru afecțiunile sale. După ce am dat acest "test" am abordat problema pentru care eram acolo și pentru care îl căutasem asiduu timp de aproape 3 luni de zile.

- I-am explicat că oamenii de bine vor să mă ajute să înțințez o Fundație care va fi nonprofit, nonguvernamentală, apolitică și care se va pune necondiționat în slujba oamenilor, indiferent de vârstă, sex, etnie, afecțiune, religie. I-am spus că va fi singurul lăcaș din lume unde consultațiile, tratamentele și intervențiile vor fi gratuite, lăcaș care, dacă Dumnezeu va dori, va rezista și exista prin grija OAMENILOR. Pentru tot ce vreau să fac l-am rugat să-și dea acordul ca această Fundație să poarte numele tatălui său. Surprinzător (dacă vreți în explic de ce), Adrian Popa a consimțit ca Fundația să se numească "Valeriu Popa".

- Nu știu dacă era fericire, știu că aveam o stare de înălțare, de euforie, ca pot să îndeplinesc un vis al salvatorului meu. Lovitura de "măciucă" a venit pe data de 11 octombrie la orele 10:47 (mă ațiam în tren, veneam de la cabinetul din Moldova) când m-a sunat Adrian Popa să-mi spună că nu mai este de acord ca Fundația să poarte numele tatălui său, pentru că s-a interesat și "toate Fundațiile sunt cu exocrocherii...". Am rămas năuc, nu-mi venea să cred ce aud, nu puteam înțelege cum un om ca Adrian a avut o astfel de percepție a ceea ce vreau să fac

- Au trecut doi ani de la acel interviu, i-ai găsit pe ceilalți doi discipoli, știi cine sunt și ce calități au ?

- Ei sunt percepți de mine în plan astral dar nu pot încă să-i identific și în plan fizic. Un lucru este cert, aceștia nu se găsesc în capitala României. Există și varianta ca să-i cunosc în existența spirituală, depinde cum am fost programați de maestru.

- Petre, pentru mine rămâne un mister, de ce Adrian Popa și-a călcat cuvântul său.

- La vremea respectivă sau cel puțin câteva zile după aceea, la fel am fost și eu de năucit, acum totul îmi este clar.

- M-ai făcut curios!

- Da, din ce îți voi povesti acum vei trage singur concluziile. Nu cu mult timp înainte de a merge la Adrian Popa, să fi fost prin septembrie, C. m-a anunțat că la o anumită biserică doamna T. (o fostă pacientă de-a lui Valeriu Popa, un om deosebit), participă la botezul nepoatei sale și dacă nu doresc să particip și eu. Știu că nu am promis nimic, dar la ora care mi-a fost sugerată eram deja în fața bisericii. După câteva minute apare și noua venită pe lume însoțită de alaiul său. Pentru că în biserică se oficia încă un botez a trebuit să mai așteptăm câteva minute. Câteva minute care ne-au permis să mai schimbăm câteva amabilități cel puțin din complezență. Așa se face că soțul doamnei T. vine lângă mine și foarte direct (ca să nu spun obraznic) mă întreabă cum merge "afacerea".

"- La ce afacere vă referiți domnule?

- Ei, cum la care afacere, la cea cu Fundația!

- Cum puteți spune că este o afacere, doar v-am explicat ce se vrea această Fundație, care este scopul său și ce obiect de activitate are.

- Lasă-mă dom'le, este imposibil să nu vă iasă ceva, nu se poate altfel, dacă nu ar ieși ceva, nu v-ați apuca!"

Vreau să fac o paranteză. Cu aproximativ două săptămâni înainte de această întâmplare am fost la doamna T. acasă pentru a vorbi despre Fundație și să-mi spună ce părere are despre hotărârea mea. În momentul finalului discuției noastre a venit și soțul doamnei, căruia în câteva cuvinte i-am relatat scopul vizitei mele. Aici l-am cunoscut pentru prima dată și la biserică l-am văzut pentru a doua oară (și ultima sper), întrevedere și discuție care mi-a lăsat un gust foarte amar. Mi se pare că atunci la biserică nu i-am mai dat nici un răspuns, ar fi fost inutil.

- Acum știi de ce Adrian Popa și-a retras cuvântul dat.

- De ce?

- Nu se poate, vrei să cred că ești greu de cap, că nu ai priceput nimic, că am vorbit în zadar?

- Totuși vreau să spui tu...

- Este suficient ca un singur individ de factura domnului de mai sus să fi stat de vorbă cu Adrian, și în labilitatea sa să-și calce cuvântul. Este lesne de dedus că a fost influențat, că a fost manipulat. Păcat. Acum ai aflat de ce Fundația nu poartă numele lui Valeriu Popa. Pentru că în jurul meu nu am simțit o unitate de acțiune, de vederi, un sprijin moral real - mai ales unde mai pun că o doamnă care cred că a vrut să mă ajute cu un arhitect pentru proiectul Fundației, mi-a dat numărul de telefon al unui administrator de la o asociație de locatari - am pornit acțiunea pe cont propriu.

- Chiar pe cont propriu?

- Ei, nu chiar, dovadă că statutul Fundației a fost conceput de un bun coleg și prieten Ștefan din orașul Focșani, pentru care-i sunt recunoscător (îl cunoști și tu foarte bine) iar finalizarea a aparținut domnului D.D.A., care a făcut posibil ca la 04.01.2000 Fundația să poată fi înregistrată ca persoană juridică.

- Și construcția?

- Construcția? până la mijlocul lunii septembrie domnul X. a reușit să obțină toate aprobările, iar la începutul lui octombrie s-a turnat fundația. Sperăm ca până în luna august cel târziu să definitivăm prima parte a proiectului.

- Ce să înțeleg prin prima parte?

- Fundația are trei secțiuni: una este pavilionul administrativ, care include în mare cabinetul de consultație, sala de așteptare, grup sanitar, camera de zi, dormitor, centrala termică; partea a doua - microclinica, în prima fază, cu un staționar cu 12 paturi, iar partea a treia este capela.

- De unde atâția bani Petre?

- Nu știu, pentru că domnul X și colegii săi minunați se străduie să acopere cheltuielile pentru partea întâi.

- Bine dar contul Fundației nu l-ai făcut public?

- Nu, el a fost înmănat fiecărui pacient, fără a exista obligativitatea depunerii unei sume de bani.

- Și ce a ieșit?

- De la 01.03.2000 până la 27.05.2000 de la cei 489 de pacienți care au trecut pragul cabinetului meu de la Fetești - nu iau în calcul acum corespondența - în cont s-au strâns 6.893.040 lei.

- Nu se poate!

- Ba da, se poate, abia acum îmi dau seama că așa cum am

conceput achiziția, este sortită eșecului.

- Vrei să renunți?

- Nu, Doamne ferește, dar numai cu ajutorul oamnelor ce beneficiază de serviciile mele nu voi reuși. La mine vin oameni sărmani, necăjiți, oropșiți, săraci, care nu au milioanele pe care le

la mine care nu percep nici o taxă, au aceeași mentalitate ca a atâtor seminți: dacă nu ia nimic înseamnă că nu este bun, sau, nu mai merg la medicul Y decoreze mi-a dat o rețetă numai de 150.000 lei iar lui nea Vasile, medicul Z i-a dat o rețetă de 480.000 lei, deci acesta este mai bun că știe ce medicamente să dea (în vizitarea oamnelor ignorați cu cât un medicament este mai scump, cu atât este mai bun). Acum cred cu adevărat că fiecare dintre noi ne cumpărăm moartea cu bani. Ca atare, Dane, numai sponsorizările de la firme, bănci, oameni de afaceri care vor să vadă funcționând și așa ceva în România pot să asigure existența acestei Fundații.

- Dar donații?

- Da, cum să nu, dar nu de genul "știți vreau să donez Fundației un teren în orașul O". Ce să facem cu ei? Mai bine, dacă intenția este bună, vinde terenul și banii depune-i în contul Fundației!

- Dacă găsim mai demult te ajutam și eu cu ce puteam, poate îmi găseai și mie un loc la Fundație.

- Nu este vorba de găsit un loc, deocamdată nu suntem decât trei persoane în comitetul de conducere, persoane care am consumat să nu fim remunerate până când Fundația nu va avea posibilitate. Așa cum eu acum nu percep nici o taxă pentru mine la cabinet (exceptând contravaloarea documentelor de transport când mă deplasez la domiciliul pacienților), tot la fel am dorit să găsesc oameni care să gândească și să procedeze ca mine. Nu-ți spun că am întâlnit și situații de genul: "...Domnule... poate îmi puneți o pillă să mă angajeze și pe mine la Fundație, pentru că pensia este mică, am cheltuieli mari...". Poftim mentalitate, eu care îmi doresc să mă înconjor numai de oameni

dezinteresată, care vor să-și ajute semenii aflați în suferință și care vor să facă acest gest din altruism, nu din interes.

- Măi omule, te văd vorbind cu un asemenea patos, că o să mă molipsești și pe mine cu exuberanța aceasta a ta. Ne poți dezvălui ce vrei tu și comitetul de conducere să facă?

- În câteva cuvinte, uite care este "strategia" noastră: în staționatul Fundației vor fi internați bolnavi pentru care medicina alopată își declină competența.

- Nu vor fi discriminați?

- A, știu la ce te referi! Nu, nu vor fi, chiar dacă sunt anunțat că soacra nu știu cărui ministru donează Fundației 50 000 000 lei, asta nu înseamnă că va avea prioritate față de moș Ion din cântănel Zorile care nu poate dona decât 50 000 lei. Și apoi, ce ți-am spus înainte, oamenii cu bani își cumpără moartea cu medicamente, nu vin la legumele, fructele și cerealele de la Fundația noastră.

* Altfceva mai faceți?

- Da, am vrea să deschidem cursuri pentru înțelegere fizică, pentru cultivarea energiei cosmice, pentru testări bioenergetice, să înțelegem un ciclu de conferințe pe teme spirituale, dar cel mai mult aș vrea să-mi găsesc câțiva înlocuitori, care să continue munca la Fundație.

Am vrea de asemenea să scoatem o publicație, care, aproape în exclusivitate să se adreseze oamnelor, sănătății acestora, acolo unde cel ce dorește împărtășește semenilor săi suferințele prin care a trecut, cum le-a depășit și ce a făcut până a învinș boala. Dacă va fi posibil vom colabora cu alte asemenea instituții de profil, dar cel mai mult mi-aș dori să întâlnesc o asociație a celor ce dezințeresat ajuta oamenii (din punct de vedere al sănătății), a celor care pentru munca lor nu percep nici o taxă, a celor care nu fac negoț cu un dar primit de la Dumnezeu.

- Eu ți doresc să izbândești în tot ce ți-ai propus!

- Mulțumesc pentru urare și sper ca în timpul scurt pe care-l mai am să pot face cât mai multe.

- Te rog să nu mai vorbești așa că-mi faci și mie rău, mai bine mi-ai spune acum, cum te descurci?

- Acum mă descurc relativ bine în sensul că domnul X asigură toată logistica de la cabinet. Ce mă necăjește este lipsa de educație, de fair-play, a unor semenii de-ai mei, care așa cum știu să telefoneze pentru o programare, nu o mai fac și atunci când nu pot veni. O doamnă din Germania a dorit să-mi ofere bani, bani pe care eu i-am refuzat, spunându-i că nu am ce face cu banii, eu vreau sănătate. Ea, destul de ironic, mi-a spus că îmi trebuie bani pentru a lua și al treilea scaun (asta pentru că pe platoul din fața cabinetului - cabinetul meu funcționează în sufrageria casei mamei mele - nu am decât două scaune pe care stau pacienții ce-și așteaptă rândul).

Probabil, și nu probabil, sigur sunt mulți care gândesc că dacă există această Fundație avem și o sumedenie de avantaje de pe urma ei. Fals!

Acum, după câțiva ani de funcționare trebuie să aduc câteva corective:

* Toată cheltuiala pentru tot ce s-a realizat la Fundație, a fost suportată de domnul D.D.A. (Dorel);

* Toți pacienții sau rudele acestora ar trebui să știe că după ce le-am înmănat plicul cu regimul adecvat, le trimit gândul meu de lumină pentru însănătoșire și revenire la un mod de viață sănătos, armonios, în concordanță cu natura și legile Divine; în același timp îmi fac o protecție energetică pentru eventualele agresiuni.

Acum poate vă explicați de ce obțineți eșecuri, de ce nu sunteți ajutați, de ce situația se înrăutățește etc.

De ce? Pentru că spuneți și gândiți așa:

- „eu nu pot ține un asemenea regim”;
- „trebuie să caut pe altcineva să-mi dea alt regim, acesta este prea dur”;
- „să văd rezultatele și apoi voi dona în contul Fundației o sumă de bani”;
- „le-am promis celor de la Fundație că-i voi ajuta – cu materiale de construcție, mobilier, bani, articole de birotică etc. – dar să văd cum evoluează starea soțului(ei), tatălui, mamei, copilului, bunicii, prietenului, etc. și apoi mă voi ține de cuvânt”.

Până acum numai Mariana din F. și-a dat seama că în plicul cu regim mai „pun” și altceva, adică acea lumină pură pe care mulți o ignoră și pentru care plătesc cu viața.

Dragii mei, dacă vreți rezultat pozitiv și apoi să ajutați, în 99% din cazuri veți pierde, dar dacă ajutați și apoi veți aștepta rezultat pozitiv, este posibil să-l obțineți.

În fond sunteți oameni care poate doriți să ajutați OAMENI !

FUNDATIA UMANITARA " SANATATE PRIN GANDIRE SI ALIMENTATIE" IN MEMORIAM ING. VALERIU POPA

Strada N. Balcescu nr. 76 A, Valenii de Munte, judetul Prahova
Telefon 0722724012 sau telefon/fax 0244283279

RO73BRDE4240002910800016 BRD Agentia Dorobanti Bucuresti
RO76RNCB3940000017070001 BCR Valenii de Munte

CONT DOLARI:

RO34BRDE445SV12027474450 BRD Sucursala Pipera Bucuresti

Schimarile ulterioare aparitiei acestei carti le puteti gasi pe site-ul:

~~www.oameni-new-drug.com~~

"Trupul nostru e o grădină, iar grădinarul ei e voința.
 Fie că vrei să sudești urzici sau să semeni lăptucă,
 Să pui isop și să plivești cimbru
 S-o acoperi cu un singur soi de iarbă
 Sau s-o împodobești cu mai multe
 S-o lași în părgăvinire din trândăvie
 Sau să trudești ca să rodească,
 În voința ta stă puterea și autoritatea."

William Shakespeare

CAPITOLUL 4

ABORDAREA CORECTĂ A UNUI REGIM BG

REGIM BG-1

Toți cei care primesc un asemenea regim ar fi bine să-l respecte înocmăi, fără nici o derogare, fără a considera că orele sau activitățile sunt mofturile mele. Singurii care pot face excepție - în sensul că pot modifica orele de execuție a activităților - sunt cei care se găsesc încă în activitate (au serviciu), dar aceștia vor respecta totuși cronologia activităților. Cu alte cuvinte, ei își respectă regimul în funcție de programul lor cotidian (serviciu).

Pe vremea când eu a trebuit să fac un asemenea regim (reamintesc aici că toate regimurile BG pe care le am au fost testate de mine - cu excepția celor care sunt atribuite unor așteptări femeiești - în această perioadă de 12 ani), îmi luam la serviciu dimineața și masa de ora 11.00 și masa de ora 13.00, sau dacă eram în misiune, toate se găsceau în portbagajul mașinii mele.

Orele pot fi decalate funcție de programul vostru, dar nu trebuie să omiteți nimic. Fiecare activitate are importanța sa.

Mulți se sperie (mai ales cei care se găsesc în activitate) când primesc un asemenea regim, gândindu-se că programul lor nu le permite să respecte orele procedurilor și că ar putea compromite regimul.

Nu, eu doresc din suflet ca acești oameni să nu întrerupă serviciul (de fapt este singurul lucru pe care-l interzic pacienților mei) sub nici un motiv (pensionare, concediu medical, concediu de odihnă, scutiri medicale, înviri sau alte forme de "chui"), pentru că activitatea lor coroborată cu regimul poate fi cheia succesului.

Opt sau zece ore din cele douăzeci și patru ei nu se vor mai gândi la boală, se vor considera oameni normali, utili, păstori ai verigilor colegiale, dorința de muncă și de viață li se va amplifica, vor să demonstreze colegilor, rudelor, prietenilor, familiei că sunt iubiți și fanați pentru care victoria nu este decât o chestiune de timp. Să ne imaginăm reacția celor din jur, când vor afla că trebuie să țină un post total de 7-14-21-28-35 de zile, post care interzice orice aliment, care va obliga să facă mișcare în aer liber, să facă două cisme pe zi, să bea 2-3 litri (sau mai mult) de apă distilată (fără săruri, izvor), după care să urmeze un regim BG draconic.

Acum ar trebui să aduceți din adăncul ființei voastre dorința de a învinge, pofta de viață, credința că veți izbândi, să demonstrați celor sceptici (nu neapărat celor care vă doresc rău) că veți putea să-i umpleți cu tenacitatea voastră, cu optimismul vostru, să le dați o lecție din ceea ce înseamnă să vii.

Când plecați pe un asemenea drum trebuie să fiți foarte realiști, conștienți că dacă ați ajuns aici, înseamnă că toate celelalte metode au fost epuizate. Acum nu există decât ori, ori, adică ori învingeți și demonstrați că nu există boală incurabilă, că sunteți iubiți, că programul vostru nu se încheie aici, că omul poate orice, ori veți avea o moarte ușoară, fără dureri.

Cale de mijloc nu există.

Cine se va îndoi vrednă de nepuința respectării unui astfel de regim, acela va pierde lupta, va fi sclavul prejudecăților, va fi victima păterilor negative ale celor din jurul său, dar și victima propriei sale ignoranțe. Abordarea unei astfel de conduite va începe cu credința nestăruită în Dumnezeu, că va ajuta și nu va pătași ("Ajută-te tu singur și cerul te va ajuta" - a spus Iisus Cristos), credința că organismul vostru a fost adus la viață cu tot ceea ce-i trebuie pentru a se descurca singur, fără nici o intervenție din afară (intervenție chirurgică - pentru că orice organ din corpul omenească are rolul său și nu trebuie obligatoriu exurpat - bineînțeles dacă nu s-a ajuns într-un stadiu avansat).

ca septicemie, fractură, obturarea unor canale, eliminarea unui corp străin pătruns din exterior, corectarea unor malformații) și credința în calea pe care urmează să o parcurgeți.

O singură îndoială dacă există, lupta se poate pierde. Chiar și atunci când cazii, crede că te vei ridica, nu ceda, nu dispera, nu implora, ci roagă-te.

Nimic nu valorează mai mult decât credința ta!

Așadar:

Ora 07.30 - TERAPIA CU ULEI

Imediat după trezire se merge la toaletă și se scuipă saliva din gură.

Se ia aproape o lingură de ulei de floarea soarelui (rafinat sau presat la rece) în gură și se mestecă (se împinge cu putere printre dinți, se suge printre dinți, se plimbă dintr-o parte în alta a cavității bucale) timp de 14 sau 21 minute, stând într-un fotoliu. Trebuie avută mare atenție să nu se înghită nici o picătură de ulei, de aceea statul în fotoliu (scaun cu spătar) evită acest lucru. S-a demonstrat practic că uleiul rezultat de la curățirea cavității bucale a unui om omoară doi pui de găină (este foarte toxic).

După ce s-a scurs timpul stabilit, se scuipă uleiul în WC. Cu coada unei lingurițe (inox sau argint) se raclează (curăță) limba, îndepărtând stratul albicios-gălbui depus. Se curăță și se scuipă, se curăță și se scuipă... de aproximativ 21 sau 28 de ori. În timp ce se scuipă, coada linguriței se pune sub jetul de apă pentru a se îndepărta stratul adunat. Dacă nu se scuipă ci numai se raclează, și atât, nu se va putea elimina tot uleiul mestecat. Așa, pe timpul scuipării, limba atinge palatinul (cerul gurii) și adună uleiul depus acolo.

Urmează clătirea gurii cu apă sărată (o linguriță cu sare la o cană cu apă), practic se face o gargară, folosind numai jumătate din apa sărată. După această gargară se raclează din nou limba de câteva ori. Apoi se perie limba cu o periuță de dinți destinată anume acestui scop (pe coada ei se poate scrie "ULEI").

În mod similar se face și terapia cu mălai, dar timpul va fi de 7 sau 14 minute, mălaiul se mestecă până se insalivează bine, se folosește o altă periuță de dinți (pe coada ei se va scrie "MĂLAI") și cealaltă jumătate de cană de apă sărată pentru gargară.

Avantajele unei astfel de terapii:

- 1) poate fi aplicată de orice individ cu sau fără vreo afecțiune, ca atare nu are contraindicații;
- 2) albește și menține dantura curată (nu mai aveți nevoie de pastă de dinți);
- 3) curăță dinții de tartru;
- 4) previne și înlătură paradontoza;
- 5) previne orice afecțiune în cavitatea bucală (inclusiv carii dentare);
- 6) ajută la normalizarea respirației;
- 7) înlătură toate toxinele care s-au depus în timpul nopții în cavitatea bucală;

Folosind corect și cu perseverență acest procedeu, sănătatea voastră nu va avea decât de câștigat.

ORA 08.00 - TERAPIA CU MĂLAI

Tehnica acestui procedeu a fost expusă mai sus, se folosește numai mălai normal (nu grișat) proaspăt. Acest procedeu este obligatoriu pentru cei care primesc un regim BG, la ceilalți el putând lipsi sau făcut de bunăvoie.

ORA 08.30 - CLISMA

Într-un vas de 3 litri se pun la fiert 2 litri de apă distilată (fântână, izvor). După ce a dat în 3 clocote, se dă de pe foc, se adaugă 2 linguri de plantă (se va specifica de fiecare dată de terapeut), se pune capacul și se lasă să se infuzeze 2 minute. Apoi se strecoară și se lasă să se răcească până când temperatura apei va fi bine suportată de pielea cotului (cu cât mai caldă cu atât mai bine).

Pentru clismă și spălătură vaginală se procură un irigator transparent din plastic, cu tub de legătură transparent din plastic, cu cele două canule (anală și vaginală) transparente, din plastic și lungi (canulele) de aproximativ 20 cm. Cel mai bun aparat este cel românesc.

După ce temperatura infuziei permite se răstoarnă în irigator și se trece la executarea clismei propriu - zise.

Poziția corpului pentru clismă este de două feluri:

a) **genu-pectorală (coate-genuunchi)**: Se adoptă atunci când se face în baie (WC). Canula și anusul se va unge cu unguent hemorzon sau cu alifă de galbenele sau cu ulei de măsline sau cu uleiul de la două capsule de vitamina E (după ce au fost înfăpte cu un ac). Vasul se găsește pe podea, se introduce canula în anus aproximativ 14 cm (altfel nu reușește clisma), se ridică vasul pe chivertă sau pe un taburet și se așteaptă până se golește vasul.

b) **pe o parte**: Se stă în șezut pe marginea patului (canapelei), se ține canula între genuunchi, se pune pe burticul degetului arătător unguent hemorzon, sau ulei de măsline sau ulei de floarea soarelui sau ulei din capsula de vitamina E și se unge canula.

Se așează pe o parte pe marginea patului (canapelei) cu genuunchi la gură, cu mâna dreaptă (stângă) se introduce canula în anus, cu aceeași mână se apucă vasul de jos, se pune în mână stângă (dreaptă) și se ridică astfel încât lichidul să înceapă să intre în intestin. Se inspiră a-lac și se umflă abdomenul, se expiră profund și se destinde abdomenul.

Indiferent ce poziție se adoptă, atunci când se simte că apa iese din anus pe lângă canulă sau când în interior apare vreo durere (genă), vasul se coboară imediat pentru câteva secunde, apoi se ridică din nou.

După ce tot lichidul a fost introdus este foarte bine ca 14 sau 21 de minute să-l menținem în interior, pentru a înainta cât mai mult și a reuși să imobileze crustele de materii fecale din plivile intestinului. Pentru început, ca de altfel și pentru cei care sunt constipați, este foarte dificil să țină lichidul atâtă timp în interior. Dacă vreți totuși să respectați prevederea de mai sus secretul este ca după ce vasul s-a golit, să nu scoateți canula, poziție în care se poate sta cât dorțiți. Înaintea defecării este bine să faceți un masaj abdominal (în cercuri concentrice sau spirală în jurul ombilicului).

Atenție! În momentul când apare jenă în intestin, atunci când lichidul se scurge pe lângă canulă, obligatoriu se lasă vasul jos pentru a egaliza astfel presiunea apei din vas cu presiunea lichidului din intestin (altfel riscați să spargeti peretele intestinal).

Atunci când stați pe oala WC-ului, nu lăsați să fie expulzată toată apa, ci cu o frecvență mare strângeți mușchii anusului, în acest fel timpul de înmuiere și de colectare a materiei fecale se mărește. Cu apă caldă pregătită înainte se face igienizarea stând cu fundul într-un lighean. În cazul ieșirii hemorizilor, se unge degetul arătător cu o alifă sau ulei (din cele cu care s-a uns canula) și printr-o apăsare ușoară se introduc în interior. Sunt situații când datorită unor atecțiuni ale genuunchilor sau a epuizării fizice nu se poate sta pe vine, sau nu se poate ajunge la WC (cazuri semnalate mai ales în mediul rural). În astfel de momente, se sacrifică un taburet sau un scaun cu spătar, se practică o gaură cu un diametru cel puțin de 21 de centimetri, dedesubt se pune un lighean sau o găleată și gata, am confectionat o oală de WC.

ORA 09.00 – SPĂLAREA VAGINALĂ

Infuzia se prepară identic celei pentru clismă. Se pune în irigator, se așează cu fundul în ligheanul gol, se introduce canula în vagin și se așteaptă până se scurge cei doi litri de infuzie.

ORA 09.30 – SĂRITURI PE VÂRTURI

Se deschide geamul și în fața lui se fac 105 sărituri pe vârturile picioarelor, mișcând brațele și respirând în același ritm. Odată cu primele trei sărituri se inspiră, la următoarele trei sărituri se expiră și tot așa trei sărituri cu inspirație, trei sărituri cu expirație ș.a.m.d. Pe timpul executării săriturilor abdomenul va fi relaxat.

Pentru cei care au avut probleme digestive, în special o constipație cronică, la acest exercițiu (chiar dacă au făcut clisma mai devreme) se poate declanșa o curățire a tubului digestiv fără purgativ. Executarea săriturilor se poate face progresiv, astăzi sau câteva zile 7 sărituri, mâine sau câteva zile 14 sărituri, poimăine sau câteva zile 21 sărituri, și tot așa 28, 35, 42, ... etc. până la 105.

ORA 10.00 – OREZUL

Se folosește orez nedecorticat. În lipsa lui se poate apela la orz sau ovăz. Indiferent ce produs se procură, astăzi se spală bine și se așează la uscat pe o coală de hârtie albă sau pe o pânză curată albă.

A doua zi se zdrobește fie prin râșnița de piper (nu râșnița de cafea pentru a-l face pulbere), fie cu ciocanul, fie cu o puiă și se pune într-o cană (250 ml) acoperindu-se cu apă distilată (fântână, izvor), cu o oră înainte de a fi consumat.

MASAJUL

Dacă la această oră programul nu permite executarea masajului, el poate fi amânat pentru mai târziu (dar obligatoriu în aceeași zi).

ORA 11.00 - MASA 1

Se înghite sau se mestecă orezul (orz, ovăz) pregătit înainte și care a stat în apă 63 de minute. Precizez că în același timp cu orezul se bea și apa în care a stat, apoi se completează cu apă distilată până se ajunge la 0,5 litri. Toată această operațiune trebuie să dureze 63 de minute.

ORA 12.30 - PREGĂTIREA MESEI 2

Se curăță și se spală cu apă distilată (fântână, izvor) toate legumele specificate în regim, după care se rad (se folosește o răzătoare de sticlă sau inox) și se amestecă cu o lingură de lemn.

Atunci când nu se găsește gulie verde se poate înlocui cu ardei gras (românesc), iar sfecla roșie cu morcovul.

ORA 13.00 - MASA 2

După ce produsele de mai sus au fost bine amestecate, se trece la servitul mesei propriu - zise, dar obligatoriu cu o lingură de lemn, timp de 63 de minute. Fiecare bol alimentar se mestecă de cel puțin 70 de ori, adică să fie bine însalivat și adus în stare fluidă.

Ca desert se mănâncă o lingură de polen conservat în miere de albine. Cu aproximativ 14 zile înainte de a începe un astfel de regim, într-un kilogram de miere de albine (salcâm) se pun 100 grame de polen. Pentru că mierea scoate la suprafață toate impuritățile, este necesar ca în fiecare dimineață, cu o lingură de lemn, să se afunde polenul în miere. Procedând astfel, după 14 zile mierea dizolvă polenul și poate fi consumată ca cel mai delicios desert.

ORA 16.00 - MASA 3

Se beau ceaiurile prevăzute în regim. Cu excepția câtorva plante (salvie, mesteacăn, teci de fasole etc.) celelalte plante se infuzează astfel: plantele proaspete = 35 secunde, plantele uscate = 126 secunde. Regula generală este o linguriță (cu vârf) de plantă la 250 ml de apă (se consideră cană sau ceașcă vasul cu capacitatea de 250 ml).

La prepararea ceaiului, plantele se pun într-un vas de sticlă sau alt recipient nemetalic. Se fierbe apa până dă în trei clocote și se răstoarnă peste plantele ce se găsesc în vas. Se acoperă vasul și se respectă timpul de mai sus.

ORA 18.00 - MASA 4

- se mănâncă 100 bucăți semințe crude de dovleac (bostan);
- se bea o cană de infuzie de cimbrisor neîndulcită;

ORA 19.00 - PREGĂTIREA INFUZIILOR

Se pregătesc infuziile pentru clismă și spălătura vaginală.

Într-un vas de 3 litri se pun 2 litri de apă distilată (fântână, izvor) și se dă în clocot. Se dă vasul la o parte de pe foc, se adaugă 2 linguri de rostopască (muștel) și se infuzează timp de 2 minute. Se strecoară și se lasă să se răcească cu capacul pus.

Infuzia pentru spălătura vaginală se face identic, numai că se folosește naiba mare.

ORA 20.00 - SOMNIERUL

Se curăță 4 mere - de preferat ionatani - iar coaja se infuzează în 250 ml apă distilată (fântână, izvor) într-un vas cu capacul pus, astfel: când apa clocotește se ridică imediat capacul, se toarnă repede cojile, se pune capacul și se dă la o parte vasul de pe foc. Se lasă 14 minute cu capacul pus și se adaugă o lingură rasă de miere. Apoi se mesteacă o buchișcă de coajă, se soarbe o linguriță de zeamă, astfel ca întreaga operațiune să dureze 45 minute.

Cel mai bine este ca această activitate să o executați stând într-un fotoliu și nu "cocoșat" în mijlocul patului.

Dacă toate operațiunile de peste zi au fost făcute corect și s-a respectat ordinea cronologică, acum la această activitate, în mod normal, somnul vă toropește de așa natură încât abia așteptați să vă faceți clisma și să vă culcați.

ORA 21.00 - se fac clisma și spălătura vaginală.

ORA 21.30 - culcarea în pat cu geamul deschis (indiferent de anotimp și de temperatura din cameră) timp de 14 minute apoi somnul.

NOTA 1

- pentru clisma se pot folosi alternativ rostopască și mușetel (dacă diminuează ați folosit rostopască, scara folosiți mușetel și invers);
- toți cei care se prezintă la cabinet beneficiază de o sedință de psihoterapie (practic este acea discuție pe care o port cu pacientul și în care îi explic de ce s-a îmbolnăvit, ce greșeli a făcut, cum se poate ajuta el, care-i sunt șansele);

- temperatura apei pentru clisma și spălătura vaginală este cea suportată de pielea colului. Asta înseamnă că seara, de când am pregătit infuzia și până o consumăm ea se răcește, dar o pot pune din nou la încălzit până ce va fi suportată de pielea colului;
- în unele regimuri BG sunt prevăzute tipuri de compresse care se aplică pe rân, locurile dureroase sau inflamate;

Aplicarea lor se face astfel:

a) Compresse cu trunze de varză:

- se spală trunzele cu apă curgătoare (la jet de apă); le ștergem și imbușcăm cu ajutorul unui cuțit sau al foarfecelor mare nervură centrală iar dacă aplicarea trebuie făcută peste un ulcer varicos sau o plagă sensibilă, imbușcăm în același mod și nervurile secundare; se strivesc trunzele, una câte una, cu ajutorul unui rulo (făcăleț, suitor, plăcintă) sau cu o sticlă; când sucul apare la suprafața trunzelor acestea sunt gata de aplicat; după caz se vor folosi una, două sau mai multe trunze; se vor acoperi cu o folie de plastic (pentru a împiedica evaporarea sucului), apoi cu o pânză groasă și în final se aplică bandaj (fără a strânge prea tare) dintr-un flut, tifon sau altă țesătură din orice material; acest tip de comprese poate fi ținut toată ziua sau toată noaptea; iarna, dacă este vorba de un bolnav friguros sau o plagă foarte sensibilă, trunzele se pot așina pentru câteva secunde în apă clocotită, sau se pot pune pe sobă (calorifer, capacul unei crăițe calde) și apoi se pregătesc așa cum am văzut mai sus; în ulcere cu margini sclerozate, crăpate sau necrozate, trunzele de varză se lasă să se macereze timp de 42 minute într-o baie de ulei de măsline; în caz de lombalgii, nevralgii reumatismale și diverse afecțiuni veziculare sau dureroase, cataplasmele pe bază de trunze de varză se prepară astfel: se pun la fier 3 trunze de varză (tocate bine), 3 cepe de mărime medie (tocate bine), 350 g de țărâțe de grâu și 700 ml de apă; după evaporarea apei se așază cataplasma pe o țesătură subțire și se aplică caldă acolo unde trebuie; se lasă 126 minute (ziua) sau toată noaptea.

b)

Compresse de aburi de plante (coada calului, rădăcina tăianasă, rădăcina de păpădie, rădăcina de cicore etc.):

- se fierbe apa într-o oală iar deasupra, pe marginea ei, se așază o sită de plastic de așa natură încât fundul sitei să nu atingă apa clocotită; în sită se pun plantele proaspete (după ce au fost tocate mărunț) sau uscate (după ce au fost mărunțite) și se acoperă (oală); după ce plantele au fost infuzate și umezite de aburul fierbinte se scot, se pun într-o pânză (tifon) și se aplică pe locul bolnav (dureros, inflamă, suferind); se acoperă cu o folie de plastic, apoi cu un postav de lână și se învinge cu o țesătură; se poate păstra 126 de minute (ziua) sau toată noaptea. Dacă nu puteți pregăti această compresă așa cum a fost descrisă, puteți fierbe

plante cu apă (decoct) 7 minute și în acest lichid înmuiați compresa (tifon, finet, stofă, in, cânepă, etc.) și o veți aplica așa cum este descrisă.

c) Comprese cu bitter suedez:

- se ia o bucată de vată, se umețează cu bitter suedez și se aplică pe locul suferind după ce acesta a fost uns cu untură de porc sau alifie (de sunătoare, de gălbenele, tătăneasă etc.); deasupra se pune o folie de plastic, se acoperă totul cu un postav de lână și se încinge cu o fașă; ziua compresa se lasă maximum 3 ore iar dacă este bine tolerată de organism poate sta și toată noaptea; dacă apar iritații ale pielii timpul de menținere se scurtează iar dacă apar mâncărimi locul se unge cu alifie de gălbenele;

d) Comprese cu apă caldă și oțet:

- se pun la fiert aproximativ 500 ml apă distilată (fântână, izvor); după ce a dat în clocot se dă de pe foc, se adaugă 250 ml oțet (de vin, mere) și se lasă cu capacul pus până ce temperatura este bine suportată de pielea cotului; după ce s-a înmuiat o bucată de pânză, tifon în această soluție se procedează ca la oricare din compresele de mai sus; se poate sta 3 ore ziua sau toată noaptea;

e) Comprese cu foi de ceapă coaptă:

- se taie o ceapă mare în două și se introduce pe grătar în cuptor; după ce a început să curgă sucul se scoate, se desface foaie cu foaie și se aplică pe locul suferind; în continuare se procedează ca la oricare din compresele de mai sus; se poate sta 3 ore ziua sau toată noaptea;

f) Cataplasma cu brânză de vaci proaspătă:

- se amestecă brânza de vaci cu zerul ei până rezultă o compoziție cu o vâscozitate moderată; se porționează în trei; prima porție se aplică direct pe piele pe locul suferind apoi se procedează ca la oricare din compresele descrise; după aproximativ 35 de minute când brânza s-a uscat se schimbă cu porția a doua și la fel și cu cea de a treia;

g) Cataplasma cu argilă:

- se pune argila într-un vas de sticlă, lemn, faianță (nu metal sau plastic), se toarnă apă distilată (fântână, izvor) și cu o spatulă de lemn se amestecă până obținem o pastă suficient de moale; din această pastă vom face cataplasme groase de aproximativ un deget (1 cm) și cu o suprafață care să depășească zona suferindă; aceste cataplasme sunt reci sau calde; cele reci se aplică pe zonele ganglionare inflamate și în zona pelviană iar cele calde sau călduțe pe zona hepatică, pancreatică, renală, osoasă; aceste cataplasme se schimbă la 14, 21, 35 de minute dacă se încălzesc (cele reci) sau dacă se răcesc (cele calde); în situațiile când sunt bine tolerate de organism se pot ține până la 3 ore ziua sau toată noaptea; atunci când apar senzații neplăcute (arsură, durere, frig, înțepături, parestezii) se scoate cataplasma și nu se mai aplică decât după 14 sau 21 de ore; este bine să se respecte o regulă și anume: atunci când cataplasma se usucă se înlocuiește cu una proaspătă; cataplasma se aplică direct pe piele sau pe un tifon, după care se procedează ca la oricare din compresele descrise;

h) Comprese cu argilă:

- în anumite afecțiuni nu putem aplica de la început cataplasma cu argilă și atunci apelăm la compresa cu argilă; după ce am fiert o cantitate de apă distilată (fântână, izvor) adăugăm argila până obținem o compoziție destul de limpede în care vom înmuia o bucată de pânză, care nu se stoarce și se aplică pe locul suferind, după care se procedează ca la oricare din compresele de mai sus;

i) Cataplasme cu nisip:

- se pune la încălzit nisipul (de mare sau de râu) într-o oală sau într-un cuptor (sau se introduce oala cu nisip în cuptor); după ce nisipul a fost încălzit se toarnă în săculeț (adaptat regiunii suferinde) și se aplică, menținându-l 35, 63 sau 126 minute;

ii) Cataplasma cu ceară de albine:

- se ia un cocoloș de ceară curată de albine - cât mingea de tenis de masă - , o bucată de rășină de brad (tămâie) - cât o măslină mare; se mărunțește ceara de albine, iar rășina se face aproape pudră și se amestecă cu puțin ulei de măsline (sau de porumb);

Aceste trei componente se pun într-un vas, vas care la rândul său se introduce într-un alt vas în care fierbe apă (baie de apă); pe măsură ce se topește ceara și rășina se adaugă ulei de măsline, funchie de cât de consistență dorți ceara; acest preparat poate fi folosit ca o cataplasma, cu efecte bune pentru: ganglionii, tumori, plăgi ulcerose etc.

NOTA 2

- cele mai bune trunze de varză sunt cele de la exteriorul câmpului;
- ziua se săd numai 3 ore cu o compresă pentru a da posibilitatea să se aplice și o altă;

- la aburii de coada calului, dacă nu reușește compresă, se poate folosi (efectul se diminuează) și decoct timp de 7 minute;

- obligatoriu să existe două comprese ziua și una noaptea;
- dacă sunt fixate bine nu este obligatoriu să stai în pat sau în inactivitate;

- sita de la aburii de plante să aibă o garnitură de cauciuc pentru a nu fi topită de metalul fierbinte de la oală;

- folia de plastic împiedică evaporarea și deci ca să nu apară senzația de rece folia va fi mai mare decât compresa propriu-zisă;

- cea mai bună altă este cea pe care o preparai duminicăvoastră, cu osânză sau untură de porc.

Nu pot să nu descriu și băile ce se fac în unele din regimurile B.G. și care vor trebui executate întocmai.

BAIA COMPLETĂ

Plantele specificate sunt puse de dimineața la macerat într-un vas cu apă rece; vasul trebuie să aibă o capacitate de cel puțin 5 litri. Pentru o baie sunt necesare 14 mâini pline cu plante proaspete (tocate mărunț) sau 200 g de plante uscate (bine mărunțite). Seara (după 14 ore) vasul se pune pe foc și după ce extractul a dat în aproximativ 3 clocote, se strecoară și se răstoarnă peste apa din cadă. Temperatura apei = 42 grade Celsius, durata băii = 14 - 7 minute. Înima va sta în baie și se intră sub plapumă (obligatoriu sub plapumă) pentru a transpira, timp de 63 de minute. La expirarea timpului se șterge, se îmbracă pijamale uscate și la somn.

BAIA DE SEZUT

Plantele specificate sunt puse de dimineața la macerat într-un vas cu apă rece; vasul să aibă o capacitate de cel puțin 5 litri. Pentru o baie sunt necesare 7 mâini pline cu plante proaspete (tocate mărunț) sau 100 g de plante uscate (bine mărunțite). Seara (după 14 ore) vasul se pune pe foc și după ce extractul a dat în aproximativ 3 clocote se strecoară și se răstoarnă peste apa din cadă (ciubăr, lighean). Se așează cu fundul în cadă (lighean, ciubăr) având grija ca picioarele să stea ațară iar apa să ajungă până imediat deasupra nîchilor și se acoperă cu o pătură pentru a beneficia de efectul aburilor. După baie nu se șterge ci se ia un prosop mare sau halat de transpira, timp de 63 minute. La expirarea timpului se merge la toaletă (closet), se urmează cu putere, se șterge, se îmbracă pijamale uscate și la somn.

NOTA

- Cel mai bine este ca plantele pentru baie să stea într-un săculeț de pânză și acesta să fie scufundat în apă; astfel, plantele pot fi rețolosite de până la trei ori; rezultat că pentru prima baie plantele stau la macerat 14 ore, pentru a doua și a treia baie stau câte 24 de ore.

- Dacă apa de la baia de sezut poate fi rețolosită de 3 ori, aceasta mai poate fi recuperabilă, atunci și

*Cu cei de rând mintea se împuținează,
cu cei de o seamă ea devine deopotrivă
iar cu cei distinși ea capătă distincție.
Din învățătura yoghină*

CAPITOLUL 5 TERAPIA CU URINĂ

Această terapie poate fi un panaceu pentru orice boală, și un remediu foarte ieftin și ușor, dar însuși faptul că urina evacuată din corpul cuiva este privită ca o substanță murdară și scârboasă, îi sperie până și pe cei inteligenți, fără a mai vorbi de oamenii incuți și needucați.

Îmi amintesc că în urmă cu aproximativ doi ani de zile, la un post de radio, s-a lansat în eter ideea că urina a început să fie folosită în tratarea anumitor afecțiuni și se cerea părerea ascultătorilor. Refuz să reproduc ce mi-au auzit urechile și câtă "bășcălie" a iscat o asemenea temă. Eu mă număr printre terapeuții care folosesc în mod uzual această terapie "SHIVAMBU" și nu doresc nici unui semen de-al meu să se îmbolnăvească și să fie nevoit să apeleze la ea. Rămâneți în ignoranță, cumpărați-vă moartea cu bani, faceți "mișto" cât poțiți, dar vă asigur că veți plăti la timpul potrivit!

Datorită proprietăților sale antitoxice urina umană distruge și evacuează din organism toxinele produse de mâncare nesănătoasă, supraalimentație, boli infecțioase, otrăvuri etc. Este un remediu foarte eficient pentru răni și arsuri. Aplicarea ei pe părțile afectate oprește rapid sângerarea și durerea, producând o vindecare rapidă a răni. Cei vârstnici își amintesc destul de bine cum, atunci când se răneau, bunicii îi sfătuiau să aplice pe rană o cataplasma din praf și urină! Aceasta dovedește că urina umană este cel mai bun antiseptic și analgezic, depășind de departe medicamentele moderne. Cu toate aceste rezultate obținute știința medicală pune la zid pe cei care practică o astfel de terapie (pardon, mă corectez - care practică metode ce nu au fost dovedite științific...).

Să mă explic. Tehnicile așa-zis moderne nu se pot aplica la ceea ce nu este demonstrabil, la ceea ce nu are greutate, dimensiune etc. pentru că ele nu determină decât fenomene bine ancorate în timp și spațiu.

Dar de ce nu ar măsura ura, invidia, vanitatea, egoismul, gelozia deși aceste sentimente negative există? Pentru simplul motiv pentru care nici sentimentele pozitive nu pot fi măsurate: dragostea, frumusețea sufletească, bucuria, atașamentul, credința.

Ca atare, imposibilitatea de a defini un lucru, de a nu-i înțelege sensul, mișcarea, efectul, originea nu înseamnă că acel lucru nu există. Există, și încă bine dovedit. Numai cei cărora le este teamă de a pierde profitul, de a rămâne cu buzunarele și frigiderul goale, refuză să accepte un asemenea adevăr.

Meritul special al acestei terapii este acela că nu necesită un diagnostic al vreunei boli, nici vreun alt medicament pentru tratament. De aceea, tratamentul cu autourină poate fi început la apariția oricărui disconfort, jenă, durere, pentru prevenirea îmbolnăvirii. Cu acest fel de tratament, chiar câteva cazuri care necesitau intervenții chirurgicale au fost tratate și pacienții salvați de la cheltuieli mari și neplăcerile aferente unei astfel de intervenții.

Tratamentul cu autourină poate fi administrat fie pe cale bucală, fie injectabil intramuscular (pentru cei care au repulsie (?) față de urina lor). Dacă un tratament sistematic este început în fazele incipiente, boli ca: febrele de toate felurile, malaria, gastroenteritele, tifoida etc. pot fi rezolvate în 7 zile, iar bolile cronice, ucigătoare, precum cancerul, lepra, tuberculoza, meningita, pot fi vindecate în câteva luni. Într-un stadiu avansat de evoluție al unei boli vindecarea este mai dificilă. Dar și în această situație pacientul beneficiază de o reală ușurare în durerea și suferințele sale, iar moartea va fi fără chinuri, ușoară, fără dureri. Numai atunci când toxinele sunt eliminate din corp, durerea dispare, cauza este înlăturată și apare vindecarea. Pretenția acestei terapii de a fi remediu universal pentru toate bolile este întărită de cercetările științifice și investigațiile făcute în țări precum S.U.A., Japonia, China, India etc. pe urină umană normală. Aceasta conține ingrediente valoroase precum vitamine, hormoni, enzime, anticorpi etc. care sunt capabile să vindece toate bolile. Nu vom găsi niciodată scris că Dumnezeu ar fi dorit ca la un anumit moment al existenței omului să apară o boală care să decimeze ființa umană.

Ca atare, nu există boli incurabile, netratabile, ci afecțiuni care nu se știu aborda, sau nu există interes în a găsi metode simple, ieftine, fără a maltrata fizicul sau psihicul.

Isus Cristos a spus "lăsați omul să bea apă din puțul său". Poate că a suferit traducerea și trebuia "să bea apă din puțul său", mai ales că urma se folosea cu 5000 de ani înainte de Cristos și era considerată "apa vieții" sau "apa sănătății" sau "apa miraculoasă".

Dacă ne-am gândi numai la faptul că cei mai mulți noduli mamarți devin maligni după intervenția chirurgicală sau medicamentosă, atunci putem spune că într-un stadiu incipient acest așa-numit "rege" al bolilor primare - cancerul - poate cu ușurință fi vindecat dacă este contracarat prompt prin terapia cu autourină. Sunt ferm conștii că nici vindecarea a o mie de cazuri, susținută și produsă de un neprofesionist, nu i-ar impresiona pe cei care exercită medicina alopată. Chiar și pretențiile pentru îmbunătățirea stării bolnavilor de cancer sunt de ridiculizate deschis, fie ignorate. De ce? Este o reflecție tristă că unii medici se îmbogățesc de pe urma bolilor și după urma propagandei inumane, a exploatații și a zvonurilor oficiale. În completare, vreau să auziți care este opinia unor medici eminenți despre medicina modernă.

Dr. Magendi: "Medicina este o mare păcăleală".

Dr. Sir Ashley Cooper: "Știința medicinei este bazată mai ales pe ghicire".

Sir John Forbes: "Negușd priceperea medicilor, totuși natura este cea care îi vindecă pe oameni de bolile lor".

Dr. Baker: "În caz de scarlatină, cel mai mulți oameni mor mai ales din cauza medicamentelor decât din cauza bolii".

Dr. Froth: "Este greu de găsit o meserie mai necinstită decât medicina".

Dr. Thomas Watson: "În lucrurile importante profesunea noastră se află în derivă pe marea ipotezelor".

Dr. Frank avertizează că: "Mii de oameni au fost uciși de tratamentul medical în spitale".

Dr. Mason: "Medicamentele au un impact mai mare asupra vieții umane decât războaiele, epidemiile și foametea luate împreună".

Dovada celor spuse mai sus o constituie observările că în orașele mari, unde crește numărul de medici, va fi înțitoidesuna o creștere imensă a numărului de pacienți suferinzi de cancer, boli de inimă, T.B.C., diabet etc.

Dr. Banchevri merge chiar atât de departe până la a spune că el consideră vaccinurile și serviciile ca responsabile pentru creșterea

frecvenței a DOUA boli realmente periculoase - cancerul și bolile de inimă. Și ceea ce este mai mult este faptul că:

"Am fost pentru mult timp un specialist în serologie și știu despre ce vorbesc" conchide acesta.

Dr. Rabalghiat spune că tratamentul modern al cancerului este foarte dăunător.

Dr. P. Dasai este de părere că răul făcut oamenilor de medicamente puternice moderne, vacciniuri, seruri, radioterapie și chirurgie inutilă, este mult mai mare decât răul făcut de bomba

atomică, deoarece acest rău este limitat în localitatea în care a avut loc explozia și de asemenea este limitat în timp, în vreme ce răul

făcut de medicamentele puternice este răspândit peste toate țările lumii, în

an de an, zi și noapte. Același medic certifică: "Faptul că autourina

aduce un remediu universal pentru vindecarea oricărui fel de boală

de care suferă pacientul, inclusiv cancer, boli de inimă, diabet, T.B.C.,

lepră etc., a fost pe deplin dovedit în ultimii 60 de ani, de nenumărate

teste clinice efectuate în Rusia, Italia, Franța, Germania, India etc.

Dar noi, medicii alopați ne arădam timizi în a accepta noi tendințe de

tratament medical, dacă clinic nu le este probată eficacitatea".

Până și opiniile medicale pot ajunge să fie împărțite. A fost

demonstrat de personalități ale profesiei medicale, prin experimente

foarte riscante făcute pe propriul lor corp, că <<cele mai letale bacterii

sunt inofensive într-un corp sănătos>>. După cum s-a descoperit în

cercetările științifice făcute în S.U.A., Japonia etc. urina umană conține

diferite enzime, hormoni, vitamine, anticorpi, antigeni, săruri etc. De

aceea nu este nici o mirare că tratamentul cu autourină care conține

asemenența substanțelor valoroase înăstătoșește corpul bolnav prin

stimularea forței vitale - mecanismul de apărare al organismului - și

il face imun la cele mai ucigătoare bacterii, virusuri, toxine etc. și

vindecă bolile de orice fel.

În concluzie, după cum Dumnezeu a produs lapte pentru hrana

unui copil în sânii mamei sale, la fel a făcut și cu urina pentru a putea

fi păstrată sănătatea și pentru a vindeca orice boală a unei ființe umane

sau a unui animal. Deci autourina servește ca un tonic optim și remediu

efectiv pentru vindecarea oricărui fel de boală, oricare i-ar fi numele:

cancer, lepră, malarie, boli de inimă, de rinichi, de piele, T.B.C. etc.

CAPITOLUL 6

MOD DE PREPARARE A PRODUSELOR ALIMENTARE

La preparare prin prăjire, foc sau apă fiartă, trebuie să apelați extrem de rar. Excepție vor face cerealele, care își pierd calitățile nutritive la 160 grade Celsius și care pot fi fierte până se fac terci (cir), sau ușor prăjite în tigaie sau ceaun (fără ulei). Altfel toate celelalte produse vor fi consumate în stare naturală și numai extrem de rar puteți face câte o supă "lungă". Nu sunt adeptul rețetelor culinare, aveți imaginație, știți care sunt compatibilitățile alimentare, știți că totul trebuie consumat crud, deci.....la treabă.

A. CEREALELE

1. ARPACAS

Este un produs alimentar obținut prin decorticarea boabelor de grâu, de orz sau de mei. Se consumă terci.

2. GRÂU

Se consumă fiert sau germinat.

3. HRISCA

Este o plantă erbacee ale cărei flori conțin nectar și polen. Seamănă cu boabele de grâu sparte. Se consumă ca atare, înmuiată în apă sau terci. Conține mai mult calciu decât grâul.

4. MEI

Este o plantă furajeră cu semințe mici rotunde sau ovale. Se consumă terci.

5. OREZ

a) nedecorticat (așa cum este el recoltat, cu cămașă, se cheamă "paddy") și care se poate zdrobi (în piuă, în râșnița de piper, cu ciocanul etc.) și apoi fie se înghite crud, fie se mestecă tot crud, fie se fierbe și se face terci.

b) integral (se cheamă "cargo") este complet curățat de cămașă (prima învelitoare-pleavă) și se face terci.

c) alb (care a fost debarasat de ansamblul scoarței și de stratul proteic, adică a suferit mai multe șlefuiuri mecanice.

NOTĂ

- cel mai bun este orezul nedecorticat (pleava lui are cea mai mare importanță) și orezul brun, cu o singură șlefuire mecanică (cargo).

- când în regimurile mele veți găsi orez vechi, mă refer la orezul românesc, cu o singură șlefuire mecanică și care a fost recoltat cu un an în urmă.

6. ORZ

Se aseamănă cu orezul nedecorticat. Se consumă fiert, germinat sau prăjit ca înlocuitor de cafea.

7. OVĂZ

Se aseamănă cu orzul. Se consumă fiert sau germinat.

8. PORUMB

Cel mai bun este porumbul românesc, adică acela la care bobul este cu capul rotund, nu scobit (hibrid). Se consumă fiert sau copt atunci când boabele sunt "de lapte". În rest, după ce se fierbe, se dă cămașa jos de pe fiecare bob.

9. SECARĂ

Se consumă terci, germinată sau pâine cu făină amestecată cu țărâța

10. TĂRÂȚĂ

Se consumă înmuiată în apă (de grâu sau de secară), supă (de ovăz), pâine (de secară). Cea mai bună este cea care rămâne în sită la cernere.

NOTĂ

TERCIUL

Se poate face dintr-o singură cereală sau din mai multe; la o cantitate de 350 g cereale zdrobite, se adaugă doi litri de apă și se fierbe la foc mic până se obține o pastă (timpul de fierbere diferă, funcție de: vechimea cerealei, intensitatea flăcării, duritatea apei, calitatea vasului), puteți să folosiți la terci câte o lingură de supă din fiecare cereală;

Dacă la apa în care fierbeți cerealele, la sfârșit adăugați și un pumn de verdeață, ați realizat cea mai gustoasă și sănătoasă supă;

Făina de grâu sau de secară, amestecată cu țărâța respectivă într-un raport de 1 la 7 (o lingură făină și șapte linguri țărâță) vă ajută să

Vă preparați cea mai bună pâine neagră, deoarece ea conține elementele cele mai folositoare și mai prețioase: fosfor, fier, calciu, vitamine:

Pâinea albă, proaspătă, pufoasă, rumoasă, gustoasă (așa cum vă place să o cumpărați) este fără țărâțe, fără săruri, dispune la cancer de stomac sau de colon.

PÂINE DE SECARĂ

Fâina de secară se amestecă cu țărâța sa, adică o lingură de făină de secară, 7 linguri de țărâță, la care se adaugă o lingură de făină (dar nu albă) de grâu și o bucată de drojdie de bere (cât mărimea unei nucii porumbice), după care împreună cu apa potrivită, se frământă; se lasă la crescut aproximativ 35 de minute, după care se aranjează chiflele (diametrul de 7 centimetri, grosime de un centimetru) pe o tavă; se aprinde flacăra la cuptorul aragazului și se lasă la foc mare timp de 14 minute; după care se oprește focul, se introduce tava în cuptor și se lasă aproximativ 35 de minute. Se păstrează cel mai bine la congelator și se consumă maxim trei chifle pe zi.

Fâina de porumb (mălaiul) se amestecă cu apă în ceainic și se face un terci (cioră), nu mămăligă, asta înseamnă că se va mănca numai cu lingura.

B. LEGUME

1. ALGE MARINE

Așa cum se găesc ele în ambalaj (uscate) se pun în apă și după două la trei ore pot fi consumate la un loc cu celelalte verdețuri pentru salată. În vremeurile noastre crescătorii de alge, pentru a mări producția, le hrănesc cu azotat de amoniu (!) iar industria farmaceutică îmbunătățește cu alte elemente de sinteză. Eu sunt împotriva tuturor elementelor de sinteză și accept cu toată înțința mea ca organismul să-și procure ce-i este necesar din multitudinea de produse lăsate de Dumnezeu și nemodificate de mână omului.

2. ANDIVA

Supranumită și cicoare de grădina, trunzele sale sunt folosite în salatele de crudități.

3. ARDEI
a) Gras
Deosebit de gustos, cu un aport substanțial de vitamina A, C se folosește ca arare în salatele de crudități sau pentru mâncare de post, umplut cu:

-orez (fier);
-orez fier și miez din semințe de floarea soarelui;
Fiecare compoziție poate fi îmbunătățită cu verdețuri (mărar, pătrunjel, leustean) după preferințe.

b) Iute

Conține vitamina C și potasiu, se poate consuma de două ori pe săptămână în salate (după ce semințele au fost îndepărtate), dar cu prudență de cei care nu și-au rezolvat problema hemoroizilor.

4. ASMĂȚUI sau HASMĂȚUHI
Se folosește întreaga plantă, atât la salate cât și la supe.

5. PAVIA

Crude și destul de rar se poate face o tocăniță cu multă verdețuri, după ce s-a opărit în apă cu oțet (35 minute).

6. BOM

Poate fi consumat copt sau supă dar numai după ce a fost înlăturată cămășa bobului.

7. BROCCOLI

Cea mai bogată în calciu și vitamina C, se folosește la salate și sucuri.

8. CARTOF

Se spală bine cartofii cu coajă, se fierbe, după care se lasă la scurs aproximativ șapte minute; se pune pe grătarul din cuptorul aragazului și se coace până coaja devine aproape maronie. Se mănâncă cu coajă cu tot (obligatoriu). Cartofii se poate coace și în cărbuni încinși. La momente amversare, puteți face și o salată orientală. Pentru cei care primii în regim suc de cartof crud, va trebui să-l suportați ca atare.

9. CASTRAVETE

Se folosește la salate numai până castravetele aproape s-a copt, adică până când semințele nu s-au format încă; altfel, semințele se depun pe perețele intestinelor și se elimină foarte greu.

10. CEAPA

Atât cea verde cât și cea uscată se folosește la salatele de toate felurile.

11. CRESON

Frunzele se folosesc la prepararea salatelor.

12. CONOPIDA

Se consumă crudă sau în salate.

13. DOVLEAC

Se consumă crud, suc sau copt la cuptor.

14. DOVLECEL

Se consumă crud la salate, suc sau umplut cu orez sau cu brânză dulce.

15. FASOLE

Se folosește numai fasolea cu boabe mari (indiferent de culoare dacă nu găsiți albă) deoarece timp de douăzeci și patru de ore se ține în apă rece, apoi se freacă bine și se controlează bob cu bob pentru a i se da jos cămașa. Abia atunci se poate pune la fiert și nu i se mai aruncă prima apă. La această supă se pot adăuga toate legumele permise în regimul respectiv. Fasolea verde păstăi se fierbe puțin și apoi se consumă cu mult mujdei de usturoi.

16. GULIE VERDE

Tăiată rondele sau rasă se folosește la salate.

17. HREAN

Destul de rar și în cantitate mică se folosește la salate.

18. LINTE

Păstrează aceeași regulă ca fasolea albă boabe mari dar se și poate coace.

19. LEURDA

Excelentă pentru curățirea sângelui la început de primăvară, se folosește din belșug la salate.

20. LOBODA

Se folosește la salatele de crudități.

21. LEUSTEAN

Se folosește la salatele de crudități și la supe.

22. MAZĂRE

Se consumă în stare verde - fragedă (crudă) și nu uscată.

23. MĂCRIS

Se consumă numai crud în salate.

24. MĂRAR

Se folosește crud la salate, la supe și pentru amestecul cu care se umple ardeiul gras, dovlecelul etc.

25. MORCOV

Se consumă inclusiv frunzele la salate, rondele sau ras.

26. NAP

Se consumă în stare crudă.

27. NĂUT

Se consumă copt sau terci în amestec cu una sau mai multe cereale.

28. PĂPĂDIE

Se consumă în stare crudă în salate sau sub formă de suc. Rădăcina uscată, prăjită și rășnită poate fi folosită ca înlocuitor al cafelei.

29. PĂTLĂGEA ROSIE

Se folosesc numai roșiile cărnoase, alungite (fără semințe) în salatele de crudități la care se adaugă și frunze (câteva).

30. PĂTRUNJEL

Se folosește din abundență și frunza și rădăcina.

31. PĂSTÂRNAC

Se folosește numai la supe.

32. PRAZ

Se consumă fără restricție la fel ca ceapa și usturoiul.

33. RODIE

Se consumă ca atare sau sucul ei.

34. RIDICHE ROSIE

Se folosesc în egală măsură rădăcina și frunzele, la salate.

35. RIDICHE NEAGRĂ

Se folosește numai rădăcina sub formă de suc iar rondele sau rasă, la salate.

36. SALATĂ VERDE (LĂPTUCĂ)

Individual (atât tulpina cât și frunzele), sau în amestec cu alte zarzavaturi, se folosește la prepararea salatelor de crudități.

37. SPANAC

Se folosește numai pentru salate de crudități. INTERZIS gătitul

38. SPARGHILL

Se folosește rădăcina, la salate sau sub formă de suc.

39. SPECIA ROSIE

Se folosește sucul ei, iar rasă sau rondele la salată.

40. SOIA

Acceseși regulă ca la fasolea albă. Dar soia se mai poate

consuma și prăjită sau sub formă de lapte și ulei.

41. STEVIE

Se folosește la salate de crudități și la supe.

42. TELINĂ

Se folosește atât rădăcina cât și frunza, la salate sau sub formă

de suc.

43. URZICĂ

Se folosește crudă (spălată până nu mai iese apa maronie) la

salate de crudități.

44. USTUROI

Recomand folosirea lui zilnică, atât la salate cât și ca mijdel.

45. VARZĂ

Astăzi cea albă cât și cea roșie, poate fi folosită suc, iar rasă sau

locată la salate de crudități.

NOTĂ

- Supele de legume se prepară astfel: puneți la fiert numai o

jumătate din cantitatea de legume pe care doriți să o faceți supă;

După ce a fiert dați vasul de pe foc și adăugați și cealaltă jumătate din

cantitatea de legume (această cantitate mai mult să se opărească); La

supă puneți toate legumele și zarzavaturile permise de regim,

orez, condimente carminative. Supa o faceți numai dacă vi se specifică

în regim.

- Salatele vor fi făcute și consumate imediat, la care mai puneți

adăuga: ulei de măsline, zeamă de lămâie, sau oțet de mere și

condimente carminative (care au proprietatea de a evacua gazele din

intestin): ghimbir, tarhon, cuișoare, scorțișoară, chimen, cimbri,

coriandru. La salate folosiți tot ce este verde: iarbă, țroscol, lucernă,

frunze de pomi fructiferi, frunze de arbori, tot ce este verde, are

clorofilă și înseamnă viață.

- Nu recomand pălăgseaua vânată (vânată).

- Evitați pe cât posibil folosirea lamei metalice la pregătirea

legumelor.

1. AFINA

Se folosește fructul ca atare sau sucul său. O cană cu suc

diminuează (în loc de micul dejun) revigorează organismul pentru toată

ziua.

2. ALUNA

Se folosește proaspătă sau uscată.

3. AGRISĂ

Se folosește atunci când este coaptă.

4. ARARĂ

Se folosește fructul ca atare (foarte copt) sau sucul său.

5. ANASON

Bulbul se folosește crud la salate, iar frunzele la salate și supe.

6. ARHIDA

Cunoscută și ca aluna de pământ se consumă crudă sau prăjită.

7. BANANA

Este fructul care înglobează la un loc cele mai multe vitamine

și oligoelemente, dar pentru că are o acțiune acidă asupra stomacului,

va fi consumat cu reținere.

8. CAISĂ

Se folosește ca atare atunci când este coaptă, sau sucul ei, sau

în compot.

9. CANTALUP

Este pepenele galben (nucesc) cu coaja brăzdată în felii și cu

miezul foarte aromat. Se poate consuma fără restricție. Semințele pot

fi păstrate pentru ceaiuri.

10. CASTANĂ

Are o compoziție apropiată de cea a grâului, se consumă bine

prăjită sau sub forma de piure. Se păstrează proaspătă dacă la recoltare

se pune într-un vas cu apă rece și se ține douăzeci și una de ore, după

care se scoate și se lasă să se scurgă (fără să fie văzută de soare) apoi

se așează în straturi în nisip uscat. Înainte de prăjire, castana se

creștează și se unge ușor cu puțin ulei de măsline sau de porumb.

Pentru fierbere, castana se curăță de coajă, iar după ce apa a dat în

clocot se scoate și se desprinde pielea.

11. CĂPSUNĂ

Se consumă ca atare după ce s-a copt și fără să i se adauge zahăr.

12. CĂTINĂ

Se consumă ca atare sau suc.

13. CICOARE

Frunzele se folosesc la salate cu alte verdețuri mai puțin amare. Rădăcina, după uscare și prăjire, se folosește cu succes în chip de cafea.

14. CIREASĂ

Se consumă ca atare atunci când s-a copt sau se poate face o cură de zeamă de cireșe. Codițele și sămburii se pot păstra pentru ceaiuri.

15. COARNELE

Se consumă ca atare după ce s-au copt.

16. COACAZĂ

Se consumă ca atare după ce s-a copt sau sucul ei. Poate fi roșie sau neagră.

17. CURMALĂ

După ce s-a copt, se consumă ca atare.

18. DUDĂ (AGUDA)

Se consumă ca atare sau sucul ei.

19. FRAGĂ

Se consumă ca atare sau sucul ei.

20. FISTIC

Se consumă fructul ca atare după ce s-a copt.

21. GRAPEFRUIT

Se consumă ca atare după ce fructul este copt sau sucul lui.

22. GUTUIE

Se consumă ca atare.

23. KIWI

Se consumă ca atare.

24. LAMÂIE

Se folosește ca suc la salate, ceaiuri, supe, citronade (suc + apă + miere).

25. MANDARINĂ

Se consumă ca atare.

26. MANGO

Se consumă ca atare.

27. MĂCES

Se consumă fructul copt după ce s-a curățat de semințele pufoase.

28. MĂSLINĂ

Se consumă ca atare iar uleiul ei se poate bea sau folosi la salate. Recomand înghițirea sămburilor. Cele mai digeste sunt cele negre.

29. MĂR

Se consumă din belșug atât fructul cât și sucul sau compotul.

30. MIGDALĂ

Sămburele se consumă ca atare, dar cu moderație.

31. MURĂ

Se consumă ca atare după ce s-a copt.

32. NECTARINĂ

Se consumă ca atare după ce s-a copt.

33. NUCĂ

Dacă doriți să mai mâncați miezul nucilor cu o vechime mai mare de 35 de zile de la recoltare, trebuie să procedați astfel:

- țineți nucile (doza pe zi pentru un adult este de trei nuci) scufundate în apă rece timp de șapte zile. Asta înseamnă că va trebui să rulați șapte vase dacă vreți să mâncați nuci în fiecare zi;

- în a opta zi, scoateți nucile din vasul numărul unu, le spargeți, curățați pielea miezului și mâncați ca atare.

- în vasul numărul unu veți pune din nou trei nuci, vas care până a doua zi va deveni vasul numărul șapte.

Atunci când în regimuri veți găsi ceai din coji de nuci, rețineți că mă refer la crucea fibroasă din interiorul nucii care desparte miezul în patru părți.

34. PEPENELE VERDE

Se mănâncă fără restricție pe toată perioada sezonului. Semințele pot fi păstrate pentru ceaiuri.

35. PAPAIA

Se consumă în salate asociată cu mai multe fructe (ea are un gust puțin fad).

11. CAPSUNĂ
Se consumă ca atare după ce s-a copt și fără să i se adauge zahăr.

12. CĂTINĂ
Se consumă ca atare sau suc.

13. CICOARE
Frunzele se folosesc la salate cu alte verdețuri mai puțin amare. Rădăcina, după uscare și prăjire, se folosește cu succes în chip de cafea.

14. CIREASĂ
Se consumă ca atare atunci când s-a copt sau se poate face o cură de zeamă de cireșe. Codițele și sămburii se pot păstra pentru cecaiuri.

15. COARNELLE
Se consumă ca atare după ce s-au copt.

16. COACAZĂ
Se consumă ca atare după ce s-a copt sau sucul ei. Poate fi roșie sau neagră.

17. CURNALĂ
După ce s-a copt, se consumă ca atare.

18. DUDĂ (AGUDA)
Se consumă ca atare sau sucul ei.

19. FRAGĂ
Se consumă ca atare sau sucul ei.

20. FISTIC
Se consumă fructul ca atare după ce s-a copt.

21. GRAPEFRUIT
Se consumă ca atare după ce fructul este copt sau sucul lui.

22. GUTUIE
Se consumă ca atare.

23. KIWI
Se consumă ca atare.

24. LAMÂIE
Se folosește ca suc la salate, cecaiuri, supe, citronade (suc + apă + miere).

25. MANDARINĂ
Se consumă ca atare.

26. MANGO
Se consumă ca atare.
27. MĂCES
Se consumă fructul copt după ce s-a curățat de semințele pufoase.

28. MĂSLINĂ
Se consumă ca atare iar uleiul ei se poate bea sau folosi la salate. Recomand înghițirea sămburilor. Cele mai digeste sunt cele negre.

29. MĂR
Se consumă din belșug atât fructul cât și sucul sau compotul.
30. MIGDALĂ
Sămburele se consumă ca atare, dar cu moderație.

31. MURĂ
Se consumă ca atare după ce s-a copt.

32. NECTARINĂ
Se consumă ca atare după ce s-a copt.

33. NUCĂ
Dacă doriți să mai mâncați miezul nucilor cu o vechime mai mare de 35 de zile de la recoltare, trebuie să procedați astfel:

- țineți nucile (doza pe zi pentru un adult este de trei nuci) scufundate în apă rece timp de șapte zile. Asta înseamnă că va trebui să ruiați șapte vase dacă vreți să mâncați nuci în fiecare zi;

- în a opta zi, scoateți nucile din vasul număratul unu, le spargeți, curățați pielea miezului și mâncați ca atare.

- în vasul număratul unu veți pune din nou trei nuci, vas care până a doua zi va deveni vasul număratul șapte.

Atunci când în regimuri veți găsi ceai din coji de nuci, rețineți că mă refer la crucea fibroasă din interiorul nucii care desparte miezul în patru părți.

34. PEPENELE VERDE
Se mănâncă fără restricție pe toată perioada sezonului. Semințele pot fi păstrate pentru cecaiuri.

35. PAPAIA
Se consumă în salate asociată cu mai multe fructe (ea are un gust puțin răd).

36. PARA

Se consumă ca atare după ce s-a copt.

37. PORTOCALA

Se consumă ca atare sau sucul ei.

38. PERSICA

Se consumă ca atare.

39. PRUNA

Se consumă ca atare (proaspătă sau uscată dar neafumată) sau sucul ei.

40. SEMINTE DE DOVLEAC

Se consumă crude, uscate la soare sau pe calorifer.

41. SEMINTE DE FLOAREA SOARELUI

Se consumă ca și cele de dovleac și în plus la umplerea ardeilor grași sau a dovleceilor (împreună cu orezul).

42. SEMINTE DE IN

Se consumă până la trei linguri pe zi.

43. SMOCHINA

Se consumă ca atare sau sucul ei.

44. STAFIDA

Atunci când se permite, se consumă 7 sau 14 stafide pe zi.

45. STRUGURE

Se consumă ca atare, fără restricție, sau sucul lui (must).

46. VISINA

Se consumă ca atare sau sucul ei.

47. ZMEURA

Se consumă ca atare sau sucul ei.

NOTĂ

- la citrice: portocală, grapefruit, mandarină nu se curăță pielea albă de sub coajă (între coajă și fruct) pentru că este bogată în vitamina C;

- înainte de folosire, citricele (mai puțin banana și kiwi) se spală bine (se freacă cu perișta sau burete aspru) sub jet de apă, se șterg bine și apoi se consumă; operațiunea este obligatorie, deoarece la suprafața exterioară a fructului se adună substanțele chimice cu care a fost tratat arbustul;

- la aproape toate fructele se mănâncă obligatoriu și semințele (se aruncă numai codița și mustățile);

- fructele și legumele apetisante sunt de cele mai multe ori acoperite cu un strat de ceară care pune în primejdie sănătatea voastră. Nu vă lăsați ispitiți de asemenea produse (mere, pere, prune, ardei gras, castravete, roșii etc.) care au suprafața exterioară lucioasă, netedă, lustruită, luminoasă, pentru că această ceară parafinată este un produs secundar, care nu poate fi prelucrat de organismul vostru;

- evitați cu desăvârșire tăierea fructelor cu lamă metalică (excepție: pepene verde, castană, ananas).

D. CONDIMENTE

1. PULBERI

După uscare se răsnesc, transformându-le în pulberi cu care fie modificați după gust salatele, fie țineti sub limbă (după ce am mâncat) un vârf de cuțit (de pulbere): anghinare, busuioc, cicoare (frunze), cimbru, cuișoare, flori de salcâm, foi de dafin, măghiran, mentă, scorțișoară, tarhon, revent timp de aproximativ 14 minute.

2. BOIANE

Piper alb și piper negru - se condimentează salatele.

3. SEMINTE

Chimen, coriandru, fenicul, mărar, susan - se folosesc ca atare sau pulbere.

4. RĂDĂCINOASE

Ghimber - fie se mestecă în gura, fie se taie rondele mici pentru salată; cicoare - se spală, se taie rondele, se usucă, se prăjește, se rășnește și se prepară cea mai bună cafea.

5. DROJDIA DE BERE

O recomand numai pe cea uscată, ca o pulbere de culoare cenușie și care se dizolvă în apă sau ceai.

6. IOD

Recomand numai sarea de mare, iar în lipsa ei sarea grunjoasă, dar nici una dintre ele să nu fie îmbogățită cu iod.

7. ULEIURI

Recomand cu căldură uleiul de: măsline, porumb, floarea soarelui presat la rece, semințe de in, migdale; sunt total împotriva uleiurilor rafinate, care sunt cumplit de toxice.

NOTĂ Prin condimente iuți înțeleg: ardei iute, boia, curry, piper negru.

F. PRODUSE APICOLE

1. MIERE DE ALBINE

- dacă aveți un creion chimic (indigo), îi testați calitatea înmuiind vârful creionului în miere: dacă culoarea indigo a creionului s-a dispersat în jur, înseamnă că mierea este falsă (contrafacută);

- singura miere care nu cristalizează este cea de salcâm;
- cea mai bună miere este cea brună, din flora montană;
- nu se consumă mai mult de trei linguri (de supă) pe zi.

2. PROPOLIS

a) Solid

- se suge în gură ca pe un drops;

- nu străngeți bobila de propolis (miciodată nu va fi mai mare ca un bob de porumb), pentru că riscați să vă scoată plomba sau înțărarea dentară.

b) Tincturi

- picăturile de tinctură (10 % sau 30%) pot fi administrate fie în ceaiuri, fie în supe;

- numărul picăturilor variază funcție de: vârstă, greutate, afecțiune, structură energetică.

3. FACTOR DE MIERE

- în special pentru cei care au probleme ale căilor respiratorii, recomand zilnic câte un centumetru cub (un cocoloș), de una la mai multe ori pe zi, care se mestecă timp de 14 minute, apoi ceara se aruncă;

- foarte bune sunt și căpățelele obținute de la extragerea mierii prin descăpăcirea fagurilor;

- bucățelele de fagure, ca și căpățelele se păstrează foarte bine în borcane cu miere (vor fi moi și ușor de mestecat).

4. PĂSTURA

- se mestecă la fel ca fagurele de miere.

5. POLENU

- să nu conțină impurități (bucăți de albina moartă, viermi, aschii de lemn, vegetale), să nu fie umed, dar nici foarte uscat (sau ars) și nici mucegărit;

- temperatura de uscare optimă este de 42 grade Celsius (miciodată mai mult); se pune un grăunte pe unghia degetului mare și cu unghia de la celălalt deget se presează (ca pe un puice).

F. PRODUSE DE ORIGINE ANIMALĂ

1. LAPTE DE CAPRĂ

Se poate folosi cel de capră și mai rar cel de vacă, până la vârsta de trei ani, după aceeași vârstă, cu restricție numai cel de capră (cel mai bun este cel de capră roșie) și cel de iapă (obligatoriu nebert).

2. LAPTE ACRU

Se obține din lapte dulce, nebert și fără cheag.

3. ZER

Niciodată zerul nu se aruncă pentru că este cel mai bun produs dintre lactate.

4. IAVRI

Se poate obține prin fermentarea laptelui cu mazăre sau cu ciupercă de lapte;

Se consumă în cantitățile indicate, fie 14 zile consecutive pe lună cu 14 zile pauză, fie o dată la două zile timp de 28 de zile cu 14 zile pauză.

5. UNT

Cel mai bun este cel obținut natural la țară, fără coloranți;
Se folosește moderat.

6. BRÂNZA DULCE

Trebuie să rezulte numai din lapte nefiert de capră sau de vacă.

7. SMÂNTÂNA

Obligatoriu să se obțină din lapte nefiert; dacă picătura de tinctură de iod în contact cu smântâna nu a schimbat culoarea maronie cu cea albăstrie, înseamnă că smântâna nu este falsificată.

8. SANA, KEFIR, CASCAVAL, TELEMEA

Se pot folosi foarte rar sau deloc.

9. URDĂ, CAS, BRÂNZĂ TOPITĂ, BRÂNZĂ DE

MURDUF

Nu recomand.

10. OU

Se folosește numai gălbenușul, crud sau foarte moale (maxim două pe săptămână).

11. COAJA DE OU

Se spală oul și pe dinăuntru și pe dinafară, se usucă, se râșnește și se face pulbere, se pune într-un pahar și se toarnă peste pulbere, zeamă de lămâie sau oțet de mere, care în câteva zile va dizolva coaja de ou; vasul (paharul) nu se acoperă cu capac, ci numai cu un tifon. Se folosește după prescripții.

12. UNTURĂ DE PEȘTE, ULEI DIN FICAT DE TON,

COD, DELFIN, RECHIN

Se găsește în capsule sau gelule, care se administrează funcție de vârstă, greutate și afecțiune.

13. PĂSĂRI DE CURTE, PORUMBEL ȘI IEPURE

SĂLBATIC, FAZAN

Foarte rar, numai fiert sau fript și fără piele. Pacienții care primesc în regim astfel de produse, prepară numai supă și nu vor mânca deloc carnea.

14. PESTE

Numai oceanic, de apă rece și de mare adâncime: ton, cod, somon, hering, sardină. Se prepară fiert sau fript, niciodată prăjit. Cu prescripție se pot consuma până la trei conserve de sardine în ulei, pe săptămână.

PRODUSE DĂUNĂTOARE - RECAPITULARE -

- Ape carbogazoase;
- Alcool;
- Tutun;
- Cafea;
- Cacao;
- Lapte dulce de vacă;
- Produse lactate fermentate;
- Zahăr;
- Produse de patiserie și cofetărie;
- Paste făinoase, făină albă, pâine albă;
- Sucuri sintetice;
- Toate alimentele consumate în exces;
- Sare rafinată;
- Condimente iuți - în exces;
- Carne;
- Conserve de orice fel (excepție: sardine în ulei, după prescripție);
- Grăsimi animale;
- Prăjeli, afumături;
- Alimente reîncălzite;
- Alimente preambalate;
- Alimente de tip "fast food";
- Alimente fierte excesiv;

CAPITOLUL 7

SEMNIIFICATIA CIFREI 7

Misternul numărului 7 nu este și nici nu va fi elucidad vreodată. Acest număr trece drept numărul misterului, al înțelepciunii și al libertății, dar și al voinței.

• Dumnezeu a terminat lumea în 7 zile;

• Capul se cuprinde de 7 ori în corpul uman;

• În primele 7 zile după concepere, ovulul fertilizat coboară pe trompe spre uter, unde se produce implantarea și organismul se dezvoltă rapid în următoarele 21 de zile; în aceste prime 28 de zile se dezvoltă partea de sus a fetei; în următoarele 63 de zile se dezvoltă partea de mijloc a fetei; la 91 de zile toate structurile sunt în general formate; partea de jos a fetei se dezvoltă mai ales în cele 189 de zile care au mai rămas din timpul de gestație;

• Științele profunde cunosc faptul că, la fiecare 7 ani, omul termină de construit câte unul din corpurile (vehiculele) sale: corpul fizic până la 7 ani, corpul energetic până la 14 ani, sufletul până la 21 de ani; Despre om: se spune că are sau nu cei 7 ani de acasă pentru că la această vârstă copilul este capabil să înțeleagă multe lucruri și memoria lui reține multe învățături; la vârsta de 7 ani merge la școală; buletinul de identitate se obține la vârsta de 14 de ani, vârsta la care înțelegerea copilului cuprinde un orizont destul de vast; înainte vreme majoratul adolescențului se serba la vârsta de 21 de ani, vârsta la care se considera că se află în deplinătatea judecării; până la vârsta de 28 de ani era "copil" pentru a se însura;

• Globulele de vitalitate au 7 atomi reprezentând 7 varietăți de energie în 7 culori;

• Săptămâna are 7 zile;

• Planta tipică se compune din 7 părți (rădăcină, tulpină, ramuri, trunze, flori, fructe și semințe);

• Spectrul solar are 7 culori;

• Pământul are 7 zone climatice;

• Portativul muzical are 7 note;

• Două cercuri pot avea între ele 7 poziții (externe, tangente externe, tangente interne, tangente interne, secante, concentrice și identice);

• Taina Sfântului Maslu constă în ungerea cu untdelemn sfințit și invocarea harului Sfântului Dub. Au loc aici două efecte: în primul rând ungerea, atingerea și invocarea Duhului, după care se citește cele 7 pericope evanghelice specifice Sfântului Maslu și cele 7 rugăcuni pentru binecuvântarea untdelemnului. Maslul reprezintă o stăruie stăruie făcută de 7 preoți care închipuiesc cele 7 daruri ale Duhului Sfânt. Acest număr amintește unele fapte din Sfânta Scriptură.

Astfel, de 7 ori s-a aplecat proorocul Elisai peste un copil mort pe care la înviat, 7 au fost preoți care au sunat trâmbițe și de 7 ori a fost înconjurată cetatea Ierihonului când a fost cucerită de israeliți, la intrarea lor pe Pământul Făgăduinței și tot de 7 ori s-a rugat proorocul Ilie pe muntele Carmel, până când Dumnezeu a dat ploaie pământului ars de secetă. Maslul se face înaintea unei mese pe care se pune Sfânta Evanghelie, înmânări, de regulă 7, un vas cu grâu sau cu făină și unul cu untdelemn, precum și 7 beșoare de busuioac înțâsurate în vată, cu care preoții vor unge pe bolnav peste tot corpul. Mai întâi se sfințește untdelemnul prin rugăciunea celor 7 preoți, se citește cele 7 apostole și evangheliile și apoi se unge de 7 ori trupul bolnavului (sau omului sănătos). Maslul se poate face atât bolnavului cât și omului sănătos. • În corp (și în natură) sunt 7 principale minerale indispensabile: calciu, iodul, fierul, magneziumul, fosforul, seleniul și zincul; • Pitagora a inventat un instrument muzical cu 7 corzi, pentru a fi în acord cu armoniile din natură;

• Seria numărului 7 este prezentă în toate edificiile și lucrările edilitare ale Egiptului antic. Astfel, Nilul se varsă în mare prin 7 guri și avea 7 nivele (cădea în 6 cataracte), iar în Marea Piramidă (a lui Keops) numărul 7 este o prezență permanentă; • Dacă soliciți unor persoane să spună repede un număr (o cifră) de la zero la zece, cei mai mulți din cei interpeși vor spune 7; • Cunoașterea intuitivă atribuie numerelor funcții ordonatoare ale mișcării în Creație astfel:

1. reprezintă Unitatea și forța Unică: Dumnezeu. El este în același timp numărul personalității, al unicității;

2. reprezintă complementaritatea contrariilor, echilibrul, balanța și analiza;

3. este numărul armoniei, el exprimă Trinitatea Divină (Tatăl, Fiul și Sfântul Duh);

4. reprezintă cele patru elemente din natură: focul, apa, aerul și pământul = este simbolul activității practice, al organizării;

5. este numărul umanității și este în același timp al iubirii divine față de oameni și al iubirii omului față de Creație;

6. reprezintă intuiția și puterea reală pe care ea o conferă;

7. este numărul misterului, al înțelepciunii și libertății excepționale (interioare); este numărul voinței (prin care înțelepciunea și libertatea se pot obține);

8. reprezintă spiritul, dar și dreptul de a avea acces la cunoaștere ca urmare a atingerii perfecțiunii materiale și spirituale;

9. este intelectul, cunoașterea obținută prin utilizarea intelectului ca instrument al spiritului și în consecință credința devenită convingere;

• Unii savanți au făcut socoteala că întregul organism uman se reînnoiește complet la fiecare 7 ani, iar sângele la fiecare 4 luni;

• Brâncuși, făcându-și autoportretul, desenează 7 sfere concentrice penetrate radial de o pană piramidală; când îi consacră o sculptura lui Socrate, folosește 7 volume succesive, cel de-al 7-lea rezervat înțelepciunii, fiind reprezentat ca un Univers regăsit în sine însuși;

• Când Irod a trimis să caute copiii născuți pentru a-i ucide: "...Iosif a luat noaptea Copilul și pe mama Lui, a plecat în Egipt și a rămas acolo 7 ani, până la moartea lui Irod...";

• Timp de 7 ani Iisus a stat de vorbă cu Dumnezeu față către față și a învățat limba păsărilor și a animalelor, puterile tămăduitoare ale arborilor, plantelor, florilor, forțelor ascunse ale pietrelor prețioase, a învățat mișcările Soarelui, Lunii și Stelelor, puterile literelor, misterele Pătratului, ale Cercului și ale Transmutației lucrurilor, formelor, numerelor și semnelor;

• Atunci când Maria Magdalena a venit la Iisus în timpul nopții și și-a mărturisit păcatele, El și-a pus mâinile peste ea, și a tămăduit-o scoțând din ea 7 demoni;

• "Cu adevărat, Corpul Meu este substanța lui Dumnezeu și aceasta este adevărata hrană, iar sângele Meu este viața lui Dumnezeu și aceasta este adevărata băutură. Nu precum strămoșii voștri, care au cerut carne iar Dumnezeu în mânia sa le-a dat carne și ei au mâncat aceste necurății până când le-au putrezit în nări, iar hoiturile lor au căzut cu mii în pustiu din cauza ciumei. Despre aceștia este scris : <<Ei vor rătăci patruzeci și nouă de ani în pustiu, până când se vor purifica de poftile lor, înainte să intre în pământul odihnei, o, de 7 ori câte 7 ani vor rătăci pentru că nu au cunoscut căile Mele, nici nu s-au supus legilor Mele>>.";

• În preajma Paștelui, Iisus a mers în Templu și i-a găsit pe cei care vindeau oi, capre și porumbei, precum și pe cei care schimbau bani. Și făcând un bici din 7 coarde, i-a alungat pe toți afară din Templu și a dat drumul oilor, caprelor și porumbeilor, i-a scos afară pe cei care schimbau bani și a răsturnat mesele.";

• Apostolii l-au întrebat pe Iisus: "Învățătorule cum voiești ca ei (copiii - n.a.) să fie crescuți?"

Iar Iisus a zis:

"după 7 ani sau atunci când ei încep să distingă binele de rău și învață să aleagă binele, aduceți-i la Mine pentru a primi binecuvântarea din mâinile prezbiterului sau ale îngerului bisericii în rugăciune și recunoștință, și avertizați-i să nu mănânce carne, să nu bea băuturi tari și să nu vâneze creaturile inocente ale lui Dumnezeu."

Un apostol l-a întrebat pe Iisus: "Când voiești ca ei (copiii - n.a.) să primească inițierea?" și

Iisus a răspuns:

"După 7 ani sau când vor cunoaște învățătura, când vor face numai binele, vor învăța să muncească cu propriile lor mâini, își vor alege o meserie ca să-și câștige existența și când vor fi ferm stabiliți pe calea cea dreaptă. Atunci, ei vor cere inițierea, iar îngerul sau prezbiterul bisericii îi vor testa și vor vedea dacă merită, iar ei vor trebui să aducă rugăciuni și să mulțumească, vor fi scufundați în apele purificării ca să renască la o nouă viață, mărturisindu-L pe Dumnezeu ca fiind Tatăl lor, jurând să se supună Legii Sfinte și să se țină departe de răul lumii."

Un apostol l-a întrebat pe Iisus: "Învățătorule, când vor trebui (copii - n.a.) să primească Mîngîrerea?" (ungerea cu Mir).

Iisus a răspuns:

"Când vor ajunge la vîrsta maturității și vor manifesta în ei cele 7 daruri ale Spiritului, atunci fie ca îngurul să aducă mulțumire și rugăciune și să-i pecetuiască cu pecetea Mirului. Este bine ca la fiecare treaptă de înfiere, tot să fie încercat timp de 7 ani. Cu toate acestea, fiecare să primească conform cu evoluția sa într-o iubire și înțelepciunea lui Dumnezeu."

Iisus către apostoli:

"Iar acum Eu merg la Tatal Meu. Însă voi rămâneți în Ierusalim și rugați-vă, iar după 7 zile veți primi putere de Sus iar răgădănița Duhului Sfânt va fi împlinită în voi, și veți merge din Ierusalim către toate triburile lui Israel și către cele mai îndepărtate colțuri ale lumii."

1. *Corpul fizic* - sinonim cu materia - caracterizînd mineralul;

2. *Corpul energetic* - sinonim cu viața - caracterizînd viu (vegetal, animal, om);

3. *Corpul astral (sufletul)* - sinonim senzativ - caracterizînd animalul și omul;

4. *Eul (individualitatea)* - sinonim cu spiritul - caracterizînd omul;

5. *Sinea spirituală;*

6. *Spiritul vieții;*

7. *Omul spirit;*

Ultimile trei sunt principii constitutive superioare ale ființei umane, existente în stare de germin în fiecare om și care se dezvoltă treptat, prin munca pe care omul o desfășoară asupra lui însuși. Acestea constituie elementul etern al omului;

Corpul energetic conține 7 centri de forță care în sanscrită se numesc "chakra" sau "floare de lotus":

1. *Muladhara;*
2. *Svadishtana;*
3. *Manipura;*
4. *Anahata;*
5. *Vishuddha;*
6. *Ajna;*
7. *Sahasrara;*

Iisus Cristos a trănit mii de oameni cu 5 păini și 2 pești = 7; Vîrsta reală a pisicii este de 7 ori anii trăiți; Unghiul optim de aruncare a sulitei pentru a se obține distanță mare este 63° (multiplu de 7);

Toți timpii prezănuți în prospectele mele sunt multipli de 7; Această carte conține 7 capitole; Duhul Uman este înconjurat de 7 învelișuri fluide: tatar, fiutar, duhiș, cosmic, universic, solar și planetar; Un gând, odată emis, se împrășteie în spațiu, în toate direcțiile, exercitînd influențe pe unul din cele 7 planuri existente pe care a fost emis;

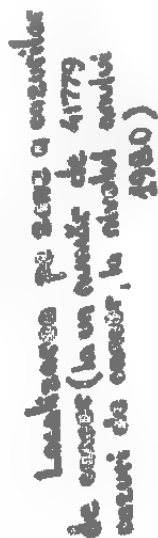
În primele 42 de zile după desțurpare, duhul văzînd durerea celor dragi pe care i-a lăsat pe pămînt, coboară lângă ei și îi înconjoară cu fluidele sale, pentru a-i liniști și restabili oarecum armonia fluidică a vibrațiilor eterice ale corpurilor acestora;

Timp de 7 ani, duhul inferior coboară mereu la suprafața Pămîntului și privind prin stratul de pămînt de deasupra cadavrlui, vede ca prin geam în ce stare de descompunere de găsește "adoratul" său trup;

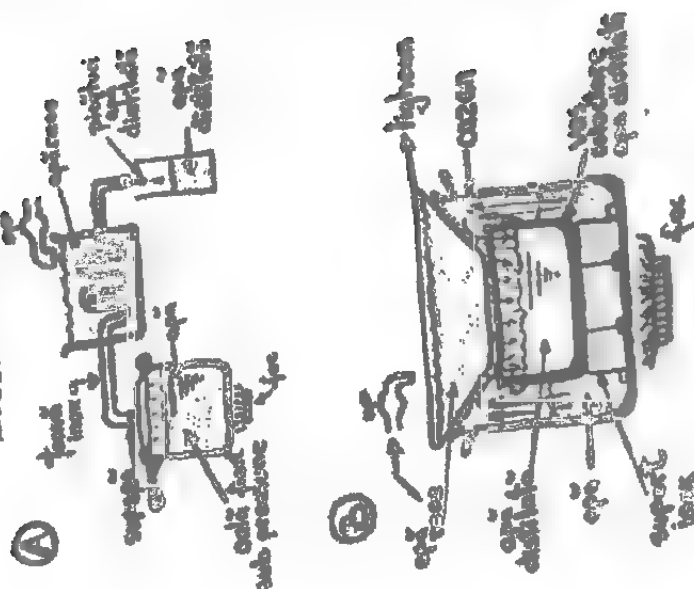
În general, după 7 reîncarnări spiritul uman poate trece într-un corp fizic de sex opus;

Copii până la vîrsta de 7 ani își amintesc mai bine decît oamenii mari despre viețile lor trecute; De câte ori s-a iertăm? a întrebat Sfîntul Petru pe Dumnezeu. S-au făcut 7 Sinoade Ecumenice care au stabilit dogmele despre Mîntuitorul, despre Duhul Sfînt, despre Maica Domnului, despre Fiile și puterile Mîntuitorului; Sunt 7 principii ale ordinii Universului;

1. *Toate lucrurile sunt ipostaze ale unei unice unități entități;*
2. *Totul se schimbă;*
3. *Toate antagonismele sunt complementare;*
4. *Nu există nimic identic;*
5. *Tot ce are față are și spate;*
6. *Cu cît față este mai mare cu atît spatele este mai mare;*
7. *Tot ce are un început are și un sfîrșit.*



Disilator



! "Subsemnatul născut la data
de, în localitatea jud., de
profesie, domiciliat în localitatea Str.
..... nr. bl. sc. et. ap.
jude]ul..... tel.acas..... tel.serv.....
posesor al BI Seria..... Nr....., eliberat de
politia.....

Știu că sunt bolnav de

Știu și știu că boala de care sufăr nu mai poate fi tratată sau vindecată sub
nici o formă pe cale medicală, fapt consemnat în certificatul medical
anexat.

Anexez copia actului care a determinat medicul să emită acest certificat. Menționez că am fost operat în anul , de , am făcut cure de citostatice în anul și cure în anul și un număr de ședințe de cobaltoterapie în anul

Alte tratamente urmate

Vă rog să mă ajutați să încerc și metoda de autoregim naturist, pe care mă angajez să-l urmez cu strictețe, indiferent de părerea celor din jurul meu, și de care sunt convins că nu-mi va face nici un rău.

Știu că dumneavoastră nu consultați, tratați sau vindecați, și nu vă ocupați cu medicina, ci doar testați, constatați, inițiați și îndrumați. Știu de asemenea că nu opriți pe nimeni dacă are alte intenții de tratament, fiecare este stăpân pe corpul său. Știu că nu garantați vindecarea, aceasta depinzând de mine și de climatul creat de cei din jurul meu - dacă nu este prea târziu. Am fost atenționat că regimul durează 7-9 ani în cazul unor boli grave.

ANEXA NR. 2

ACTE NECESARE LA FIȘA PERSONALĂ

- a) o xerocopie după un document medical (certificat medical, bilet de ieșire din spital, rezultat C.T., RMN, rezultat ecografie), de unde să rezulte un diagnostic clinic, și să se vadă numele medicului, semnătura și parafa acestuia.

ATENȚIE! Nu am nevoie de analize medicale:

- b) o fotografie color (sau alb-negru), recentă, singură(a), în picioare, de dimensiuni 13/18 cm. Dacă hârtia fotografică are înălțimea de 18 cm, atunci și persoana respectivă va fi exact de această dimensiune (nu de 5-6 cm și în rest să se vadă peisajul sau mobila din sufragerie);

- c) xerocopie după chitanța care certifică depunerea unei sume de bani în contul Fundației;

- d) declarația completată;

- e) copie după fișele 2-3 din buletinul de identitate sau după cartea de identitate.

NOTA 1.

Pe cât posibil la cabinet, sau la serviciile mele, să apeleze cei care și-au pierdut orice speranță

Cunoscând toate acestea, declar că atât eu cât și familia mea, în caz de nereușită, nu vom avea nici o pretenție. Reclamațiile din partea altor persoane în afara celor care au semnat prezentul angajament, sunt nule și neavenite. Mi s-a adus la cunoștință că în cazurile grave, scapă 7-14%.

Pentru sfaturile umane date la cabinet, dl. Petre Anca nu a pretins și eu nu am dat nimic. Pentru sfaturile umane date la prezentarea la domiciliul meu (sau în orașul unde eu am domiciliul), dl. Petre Anca nu a pretins și eu nu am achitat decât contravaloarea combustibilului (când deplasarea dănsului s-a făcut cu autoturismul propriu), sau a documentelor de transport (când deplasarea s-a făcut cu trenul, avionul sau vaporul).

Semnătura bolnavului.....

Semnătura celor care sunt de acord să urmez autotregimul:

Sof..... Soție..... Tata..... Mama.....

Frate..... Soră..... Fiu (fiica).....

Grupa de sânge.....

ANEXA NR. 3 COMPATIBILITĂȚI ALIMENTARE

PHYTINI	NEUTRE	HIDRAȚI CARBON
<p>Carne, pește, ouă, bob, fasole uscată, ciuperci, nuci, arahide, alune, fistic, migdale, nucă de cocos, vinete, mazăre, linte, soia, semințe de in, semințe de floarea soarelui, semințe de dovleac, susan, fructe de pădure, lămâie, grapefruit, agrișe, suc de fructe, măsline, lapte dulce, lapte acru, zer, brânză grasă (telemea), sara, smântână, iaurt, kefir, cascaval, gvașet, oțet, drojdie de bere, untură de pește, ulei din ficat de rechin (delfin, cod, ton), năut, cătină</p>	<p>Pepene verde, pepene galben (cantalup), vin sec, unt, ulei de măsline, ulei de porumb, ulei de floarea soarelui presat la rece, ulei semințe de dovleac, mere, ananas, afine, căpșuni, cireșe, coacăze, fragi, mure, piersici, prune dulci, vișine, gutui, portocale, mandarine, pere, rodie, zmeură, caise, cicoare, coarne, kiwi, dade, măceșe, struguri, mango, avocado, andive, ardei iute, ardei gras, castravete, conopidă, cresson, dovleac, dovlecel, fasole verde, lăptucă (salată verde), praz, usturoi verde, ceapă verde, revent, măcriș, frunze ridichi, spanac, ștevie, sparanghel, lobodă, roșii (tomate), varză roșie, păpădie, frunze pătrunjel, leuștean, frunze țelină, alge marine, bame, mărar, frunze morcov, urzică, asmrățui, iarbă de mare, anason, anghinare, busuioc, cimbru, cuișoare, chimen, coriandru, flori de salcâm, foi de dafin, măghiran, mentă, tarhon, brânză dulce, leurdă, nectarine, papaia.</p>	<p>Pâine, paste făinoase, cartofi, zahăr, varză albă, banane, miere de albine, curnale, smochine, stafide, pere dulci, prune uscate, făină albă, mălai, grîș, nap, castane, grâu, orz, ovăz, secară, hrișcă, mei porumb, sfeclă, suc de sfeclă roșie, orez, gulie verde, ceapă uscată, usturoi, hrean, morcov, păstârnac, pătrunjel, rădăcină, țelină rădăcină, arpacaș, țărăță de orice fel, broccoli, ridiche roșie, ridiche neagră, piper, sare de mare, grunjoasă, scorțișoară, ghimbir, propolis solid, lăptișor de matcă, făgure, ceară de albine, pastura, polen, germei de cereale.</p>

ANEXA NR. 4

REGULI ALIMENTARE

1. Măncați dimineața 7 prune uscate sau 3 linguri de țărâțe de grâu (care au stat de seara în apă rece) sau beți un pahar de suc de prune sau zeamă de varză acră;
2. Renunțați la consumul de carne;
3. Adăugați în mâncare cât mai multe condimente carminative și ierburi aromate: mărar, cimbru, rozmarin, tarhon, pătrunjel, coriandru, leuștean etc.;
4. Peste 70% din hrană să fie constituită din legume, fructe, cereale;
5. Zilnic, dacă aveți posibilitatea, beți o cană (250 ml) cu suc de struguri, mere, afine, și mai devreme de 35 minute nu mâncați;
6. În fiecare seară faceți o plimbare în aer liber de cel puțin 3 km;
7. Niciodată nu mâncați până ajungeți la sațietate;
8. După orele 18:30 nu mai mâncați (excepție: un măr, o portocală, un ceai de coada șoricelului, păducel sau cicoare);
9. Exclueți din alimentație produsele de patiserie și cofetărie;
10. Fiecare masă durează între 45 și 63 minute;
11. Diferența între mese va fi de cel puțin 3-4 ore;
12. Zilnic se beau cel puțin 3 litri de lichid;
13. La masă nu se vorbește, nu se citește, nu se privește la televizor, nu se dezleagă cuvinte încrucișate;
14. Vă așezați la masă numai dacă starea psihică este corespunzătoare, dacă v-ați controlat nervii și ați evitat situațiile conflictuale (sau le-ați depășit);
15. Fructele se servesc fie cu o oră înainte de masă, fie cu 3 ore după masă;
16. Sub nici o formă nu se bea apă în timpul mesei și nici treizeci de minute după masă;
17. O zi pe săptămână țineți post total;

18. Dacă aveți posibilitate, beți zilnic lapte de soia;
19. Nu mâncați ce nu vă place și nu abuzați de felurile preferate;
20. Nu mâncați repede și mai ales nu înghițiți hrana în grabă (fiecare bol alimentară se mestecă între 56-70 de ori). Mestecând mai mult veți mânca mai puțin;
21. Mâncați fructe cât puteți de multe, cu condiția ca ele să fie coapte. Ideal ar fi și câte un pahar de suc de fructe pe zi;
22. Mâncați legume cât puteți de multe. Ideal ar fi și câte un pahar de suc de legume pe zi;
23. Reduceți drastic cantitatea de alimente fierce;
24. Renunțați la amestecuri complicate și la combinații ciudate care pun probleme stomacului;
25. Învâțați să mâncați la ore fixe - dacă vă este foame;
26. Cel mai bine să vă obișnuți cu cel mult 2 mese pe zi;
27. Cel mult de 2 ori pe săptămână consumați pește oceanic fier (ton, cod, somon, hering, sardină);
28. Zilnic mâncați 3 nuci;
29. Zilnic mâncați 3 lingurițe semințe de in;
30. Zilnic beți 70 ml de vin roșu curat (la masa principală);
31. Zilnic înghițiți o capsulă de untură de pește;
32. Obișnuți să luați masa în natură (pădure, iarbă verde, grădina etc.);
33. Pe cât posibil renunțați la a mânca folosind tacâmuri metalice - mâncați cu mână, cu bețișoare sau cu tacâmuri de lemn;
34. Ideal ar fi ca în fiecare seară să înghițiți o lingură de ulei de măsline sau ulei de porumb;
35. Rezervați-vă cel puțin 20-30 minute pentru relaxare, atât înainte cât și după masă.

136

ANEXA NR. 5 VITAMINE

CE AFECTIUNI GENEREAZA LIPSA ACESTEIA		UNDE SE GASESTE
VITAMINE		
A	<ul style="list-style-type: none"> - micsorarea acuității vizuale; - xeroftalmie; - oprirea creșterii și scăderea solidității oaselor; - stări de oboseală; - rezistență scăzută la infecții (respiratorii); - modificări la nivelul pielii, unghiilor, mucoaselor, părului; - tulburarea menstruațiilor cu stări de melancolie, înătrirea durerii a sânilor, migrene, dureri abdominale, nervozitate. 	<p>Grâu, grîs, orez, linte, mazăre, fasole, ardei gras, ceapă verde, castravete, morcov, plumaj, vinete, sfeclă roșie, varză roșie, varză albă, gulie, usturoi, roșie, spanac, nap, lobodă, andive, căpșuni, mure, lănuțe, portocală, ananas, mere, piersică, dăde, coacăze, zmeură, caisă, banane, măceșe, fragi, castane, mălai, gălbenuș de ou, ulei de măsline, ulei de floarea soarelui presat la rece, lapte acru, smântână, unt, ulei de ficat de morun (de cod, ton, somon, rechin).</p>
B 1	<ul style="list-style-type: none"> - nevroze; - stare de oboseală; - dureri de cap; - iritabilitate; - tulburări de memorie; - palpitații; - gâtici; - amețeli; - inapetență; - ulcer gastric; - ulcer gastric; - ulcer gastric; - degenerări; 	<p>Orez nedecorticat, tălăie de orez, de grâu, de secară, orz, ovăz, grâu, făină de ovăz, făină integrală de grâu, tălăie de porumb, mazăre, linte, fasole verde, ceapă uscată, leuștean, pătrunjel, gulie, ridiche neagră, cartof, morcov, spanac, ciuperci, alune, arahide, unt, smântână, drojdie de bere uscată, mere, pere, gutui, prune, struguri, caise.</p>

324

	<ul style="list-style-type: none"> - atrofie musculară a picioarelor; - dureri reumatismale; - tulburări circulatorii; - edeme (picioare, gât, față); - vomă; - convulsii; - constipații; 	<p>Germenii de cereale, arpacaș, cartofi, conopidă, varză, orez, fasole verde, andei gras, castravete, mazăre, fasole uscată, mătai, spanac, salată verde, țelină, sfeclă roșie, ceapă, roșii, dovleac, castane, cireșe, fragi, struguri, caise, prune, zmeură, coacăze, nuci, alune, lobodă, portocale, drojdie de bere uscată, brânză dulce de capră, vacă, teleneă capră, vacă, cașcaval, lapte acru, gălbenuș ou, polen.</p>
B 2	<ul style="list-style-type: none"> - tulburări gastrointestinale; - tulburări vizuale; - leziuni la nivelul pielii, mucoaselor, unghiilor; - păr mat și sfărâncios; - stare de oboseală; - crampe musculare; - astm; - întârzierea dezvoltării la sugari și copii; - stomatite; - fotofobie; - anemie; 	
B 3	<ul style="list-style-type: none"> - oboseală; - tristețe; - insomnie; - arsuri gastrice, diaree, afte; - ulcerări; - degerături; - pete la nivelul pielii (față, mâini, picioare); - uscăciunea pielii; - tulburări nervoase; - hipertensiune arterială; 	<p>Grâu încolțit, tărațe de grâu, de orez, varză, țelină, sfeclă roșie, spanac, morcov, mazăre, linte, fasole, cartof, ciuperci, avocado, curnale, smochine, prune, struguri, piersici, mere, coacăze, pere, mere, alune prăjite, polen, gălbenuș de ou, drojdie de bere uscată.</p>

B 5	<ul style="list-style-type: none"> - creșterea colesterolului; - stări depresive; - leziuni degenerative și inflamatorii ale ficatului; - leziuni ale mucoaselor respiratorii; - tulburări gastrointestinale; - eczeme ale pielii; - degerături; - stări depresive; - căderea părului la femei; - moleșală; - dureri de cap; - stări de greață; - insomnii; - parestezii în mâini și picioare; - flatulență; - tulburări de echilibru. 	<p>Cereale integrale, grâu încolțit, tărațe de grâu, secară, pătrunjel, mărar, țelină, leuștean, spanac, salată verde, broccoli, cresson, nuci, melasă neprelucrată, gălbenuș de ou, lăptușor de matcă.</p>
B 6	<ul style="list-style-type: none"> - tulburări cufanate; - tulburări nervoase; - tulburări circulatorii; - Parkinson; - anemie; - crampe musculare; - arterioscleroză; - tulburări de echilibru. 	<p>Grâu încolțit, orez nedecorticat, ovăz, tărațe de grâu, varză, conopidă, fasole uscată, fasole verde, soia, cartofi, spanac, nap, țelină, salată verde, morcovi, ceapă, dovleac, sfeclă roșie, mazăre, alune, mere, prune, afine, acrișe, căpșuni, castane, măsline, nuci, gutui, lămâi, grapefruit, piersici, struguri, pere, caise, mere, cireșe, vișine, pepene galben, lapte acru, brânzeturi, gălbenuș ou, drojdie de bere uscată.</p>
B 8	<ul style="list-style-type: none"> - dermatoz; - uscăciunea pielii; - atrofia papilelor limbii; 	<p>Orez nedecorticat, făină de soia, varză, mazăre, morcov, roșii, spanac, ciuperci, arahide, gălbenuș de ou, drojdie de bere uscată.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - scăderea hemoglobinei; - obosală; - alopecie; - înălbirea părului; - anorexie (inapetență); - parestezii; - tulburări psihice. 	
B 9	<ul style="list-style-type: none"> - leziuni la nivelul pielii; - înălbirea părului; - anemie; - parazitoză intestinală; - tulburări ale sistemului nervos; - tulburări la nivelul mucoasei aparatului digestiv; - tulburări hematopoetice (măduvă); 	<p>Făină de secară, morcovi, dovleac, fasole verde, spanac, sparanghel, castraveți, cartofi, pepene galben, caise, avocado, gălbenuș de ou, drojdie de bere uscată.</p>
B 12	<ul style="list-style-type: none"> - întârzie creșterea; - tulburări de memorie; - tulburări psihice; - anemie; - nevralgii; - dureri reumatismale; - tulburări gastrointestinale; - scleroză multiplă; - tulburări hematopoetice (măduvă). 	<p>Grâu încolțit, orez nedecorticat, țelină, leuștean, pătrunjel, mărar, alge, lapte acru, brânză dulce, de capră, vacă, bivoliță, iapă, lapte de iapă, lapte de capră, gălbenuș de ou, drojdie de bere uscată.</p>
B 13	<ul style="list-style-type: none"> - tulburări hepatobiliare; - scleroză multiplă; - tulburări hematopoetice; 	<p>Țelină (rădăcină), pătrunjel (rădăcină), sfeclă roșie, morcov, sparanghel, păstănac, zer lapte de capră, zer lapte de vacă, zer lapte de iapă.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - tulburări nervoase; 	
B 15	<ul style="list-style-type: none"> - creșterea colesterolului; - astm; - angină pectorală; - ciroză; - tulburări ale sistemului imunitar. 	<p>Grâu integral, orez brun integral, semințe de dovleac, semințe de susan, drojdie de bere uscată.</p>
B 17	<ul style="list-style-type: none"> - cancer; 	<p>Mere, cireșe, piersici, prune, nectarine, sâmburii de mere.</p>
C	<ul style="list-style-type: none"> - ulceraji și hemoragii gingivale; - parodontoză; - respirație fetidă; - căderea părului; - căderea unghiilor; - uscăciune a pielii; - T.B.C.; - cari dentare; - demineralizarea oaselor; - echimoze; - tulburări nervoase; - răni care nu se închid; - gonartroze; - rigiditate mușchi. 	<p>Grapefruit, lămâi, portocale, afine, coacăze, fragi, pere, măceșe, mure, zmeură, caise, struguri, căpsuni, mazăre verde, ardei gras, ridichi, morcovi, spanac, leuștean, țelină, mărar, roșii, conopidă, cartofi, ardei iute, varză, pătrunjel, asmățui, țarhon, castane, salată verde, grâu încolțit, secară încolțită, polen.</p>
C 2	<ul style="list-style-type: none"> - parodontoză; - edeme; - hemoragii; - infecții; - pleurezii; - ascite; 	<p>Țișcă, ardei iute, papikă, caise, mure, afine, cireșe, vișine, măceșe, patca albă interioară a cojii și miezului citricelor (lămâi, portocale, grapefruit).</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - varice; - arterite; 		
COLINA	<ul style="list-style-type: none"> - pierderi de memorie; - boala Alzheimer; - tulburări hepatobiliare. 		Grâu încolțit, țelină (frunze), pătrunjel (frunze), leuștean, mărar, salată verde, spanac, gălbenuș de ou, drojdie de bere uscată.
D	<ul style="list-style-type: none"> - rahitism; - tulburări în formarea scheletului și a dinților; - tulburări de creștere; - îngroșarea articulațiilor; - anemie; - T.B.C.; - dureri reumatismale; - disfuncții respiratorii (răceli, conjunctivite etc.). 		Grâu încolțit, ulei de măsline, de susan, de semințe de dovleac, de porumb, de soia, brânză dulce (capră, vacă), smântână, unt, polen, heringi, sardele, untură de pește, ulei din ficat de cod (ton), polen.
E	<ul style="list-style-type: none"> - tulburări glandulare (ficat, splină, suprarenale, pancreas, hipofiză etc.); - astm; - cancer; - tulburări cardiovasculare; - diabet; - accelerează îmbătrânirea; - sensibilitate pulmonară; - favorizează formarea cheagurilor de sânge; - scleroză în plăci; - tulburări genitale (pericol de avort, întârzierea dezvoltării organelor genitale, întârzieri de pubertate, menstruații dureroase); - tulburări de creștere a copilului mic; 		Grâu încolțit, secară încolțită, ulei de măsline, de floarea soarelui, de porumb, de semințe de dovleac, ovăz, orz, hrișcă, mei, arpacaș, mălai, varză de Bruxelles, pătrunjel, leuștean, mărar, țelină, spanac, salată verde, cresson, mazăre, nuci, alune, arahide, soia, polen, gălbenuș de ou.

	<ul style="list-style-type: none"> - cefalee; - atrofie testiculară, ovariană și a uterului; - impotență; - sterilitate. 		
F	<ul style="list-style-type: none"> - dermatozes (eczema infantilă, seboreea, acneea, crișpăturile, pruritul anal și vulvar); - tulburări circulatorii (arterioscleroză, arterite, flebite, infarctul miocardic); - tulburări hepatice; - tulburări nervoase; - favorizează depunerea de colesterol în pereții vasculari; - căderea părului; - cancer. 		Grâu încolțit, semințe de in, de floarea soarelui, ulei de măsline, ulei de floarea soarelui, nuci, alune, soia, migdale, avocado, șofran. Este una dintre vitaminele cele mai necesare pielii, căreia îi favorizează prospețimea, strălucirea,
INOZITOL	<ul style="list-style-type: none"> - creșterea colesterolului; - alopecie; - dermatozes. 		Grâu încolțit, varză, fasole uscată, pepene galben, stafide, grapefruit, alune, drojdie de bere.
K	<ul style="list-style-type: none"> - favorizează hemoragiile; - tulburări hepatice diverse (icter, hepatite,...); - tulburări gastrointestinale; - degerături; - urticarii; - crește riscul necoagulării (normale în timp) a sângelui din răni. 		Cartofi, morcovi, mazăre verde, roșii, urzică, salată, conopidă, varză, spanac, leuștean, frunze de castan, lucernă, fragi, căpșuni, gălbenuș de ou, ulei de șofran, de soia, untură de pește, alge marine, iaurt, lapte bănut, brânză dulce de vaci, drojdie de bere uscată. Tratamentele cu antibiotice distrug flora microbiană care sintetizează vitamina K.

APAB	<ul style="list-style-type: none"> -dermatoze; -favorizează surșile solare; -favorizează apariția ridurilor; -încălunțirea părului; 	Grâu încoțit, secară, orz, hrișcă, ovăz, orez, tărațe de grâu, de porumb, de secară, melasă, drojdie de bere uscată.
T	<ul style="list-style-type: none"> - crește riscul necoagulării (normale în timp) a sângelui din răni. 	Semințe de susan, gălbenuș de ou.
U	<ul style="list-style-type: none"> - ulcer gastric; - ulcer duodenal. 	Varză crudă.

Acum, apare evident faptul că vitaminele favorabile nu au nimic de a face cu acele pilule (indiferent de mărimea și grosimea lor), "apte să curme o grișă", sau să dea "energie" extrasă la cerere, din rafturile farmaceutice. Cei cu bani apelează frecvent la aceste pilule, cu efecte iluzorii, unde comoditatea sau ignoranța poate fi ridicată la rangul de leno. În trecut s'au spus, se îneca cei mai buni înotători, deoarece "novicii" nu îndrăznesc să se depărteze de mal. Acum un număr mare de ani, fabricanții de vitamine sintetice preconizau, din prudență, doze extreme de slabe. Neîntind semnalat nici un accident brutal, ei au căpătat repede curaj, ajungând nu numai să dubleze, să tripleze sau să înzecesească, dar în anumite cazuri să multiplice cu o sută dozele inițiale. Așa cum demonstrează cercetările japoneze, de pildă, dozele masive și repetate - la loc de cinste în zilele noastre - pot provoca accidente serioase prin dezechilibrul vitaminic la care se ajunge.

CONSUMÂND ALIMENTE SĂNĂTOASE ȘI VARIATE, ORGANISMUL VA FACE RESTUL,
DEOARECE "ȘTIE" MAI MULȚ DECÂT NOI.

ANEXĂ 6 MINERALE

ELEMENTUL	CE AFECȚIUNI GENEREAZĂ LIPSA ACESTUIA	UNDE SE GĂSEȘTE
ARSENICUL	<ul style="list-style-type: none"> -oboseală generală; -anorexie; -anemie; -afecțiuni respiratorii (inclusiv T.B.C.); -dermatoze (eczeme, psoriazis, acnee etc.). 	Grâu încoțit, orez, varză, spanac, nap, morcov, cartofi, cresson, miera.
BROMUL	<ul style="list-style-type: none"> -tulburări ale sistemului nervos; -insomnii. 	Mere, struguri, fragi, pepene galben, usturoi, sparanghel, morcov, țelină, varză, ceapă, praz, ridiche, roșii.
CALCIUL	<ul style="list-style-type: none"> -disfuncții în construirea și întreținerea oaselor; -tulburări circulatorii; -oboseală; -T.B.C. -tulburări ale sistemului nervos; -inflamație a ganglionilor limfatici; -osteoporoză. 	Grâu, ovăz, soia, alune, nuci, migdale, fasole uscată, conopidă, broccoli, morcov, varză, spanac, țelină, cartof, ceapă, nap, pătrunjel, mazăre verde, gulii, salată verde, cresson, praz, ridiche neagră, semințe de floarea soarelui, lapte băut, brânză dulce de vaci, de capră, de bivoliță, de iapă, teleneacă de vacă, de capră, de bivoliță, brânză de burduf, gvașier, polen, gălbenuș de ou, acriș, măslină.

CLORUL	<ul style="list-style-type: none"> - tulburări digestive; - supraponderabilitate. 	Sare de bucătărie, măsline și sămburii de măsline, coacăze, fragi, căpșuni, măceșe, zmeură, alune, banane, nuci, agrișe, vinete, varză, roșii, spanac, salată verde, cartofi, pătrunjel, andive, morcovi, nap, gulii, mălai, icre, lapte bătut, ciuperci, brânză de vaci, pește gras, pesmeți, biscuiți, făină.
COBALTUL	<ul style="list-style-type: none"> - anemie; - palpitații; - anxietate; - hipertensiune; - anghină pectorală; - arterită; - sciatică; - nevrită. 	Lapte bătut, scoici de râu.
CROMUL	<ul style="list-style-type: none"> - tulburări de creștere; - hipertensiune arterială; - diabet. 	Grân încolțit, ulei de porumb, drojdie de bere uscată.
CUPRUL	<ul style="list-style-type: none"> - stări infecțioase; - gripă; - reumatism poliartricular acut; - poliartrită cronică evolutivă; - scăderea sistemului imunitar. 	Grân integral, toate alimentele de origine marină, mazăre, fasole uscată, migdale, nuci, alune, sfeclă roșie, ceapă, nap, spanac, praz, pătrunjel, leuștean, mărar, salată verde, prune, cireșe, mere, vișine, portocale, struguri, polen, mălai, linte.

FIERUL	<ul style="list-style-type: none"> - cancerul; - tulburări de creștere; - anemii. 	Cartofi, orez, secară, nuci, roșii, fasole uscată, sparanghel, migdale, alune, morcov, spanac, ceapă, creson, varză, pătrunjel, mazăre, linte, ridichi, bulion, castane, pișci deshidratați, gălbenuș de ou, polen, andive.
FLUORUL	<ul style="list-style-type: none"> - întârziere de osificare; - rahitism; - osteoporoză; - carii dentare; - favorizează fracturile. 	Grâu, orz, orez, cartofi, ridichi, roșii, morcovi, leuștean, mălai, sparanghel, caise, struguri, corcodușe, agrișe, coarne, fructe de păducel, alimente de origine marină, ceai chinezesc, pește de râu și de mare, fasole uscată.
FOSFORUL	<ul style="list-style-type: none"> - tulburări de creștere; - parodontoză; - carii dentare; - artrită. 	Cereale integrale, nuci, mure, semințe de dovleac, de floarea soarelui, de in, de susan, gălbenuș de ou, prune uscate, varză crească, roșii, spanac, salată verde, fasole verde, pătrunjel, conopidă, hrean, ceapă, alune, brânzeturi.
IODUL	<ul style="list-style-type: none"> - dureri reumatice; - tulburări de îmbătrânire a țesuturilor; - tulburări tiroidiene; - obezitate; - exces colesterol sanguin; - tulburări circulatorii; - tulburări respiratorii (inclusiv T.B.C.); 	Alge marine, usturoi, ceapă, creson, spanac, varză, morcov, praz, nap, roșii, pere, struguri, ridichi, țelină, salată verde, pătrunjel, untură de pește.

SILICIUL	<ul style="list-style-type: none"> - astenii; - tulburări circulatorii (arterioscleroza, hipertensiune arterială); - T.B.C.; - rahitism; - demineralizare; - reumatism; - cancer; - hemoragii; - scade reacția de apărare a organismului; - întârzieri de osificare și de dentiție; - artroză; - îmbătrânire celulară. 	Pleava cerealelor, pielea fructelor, usturoi, nap, ridiche, măsline, ovăz, orz, orez, păpădie, grâu, mei, polen.
SODIUL	<ul style="list-style-type: none"> - insolații; - tulburări ale sistemului nervos; - tulburări ale sistemului muscular. 	Sare, moluște, morcovi, sfeclă roșie, anghinare, șuncă, lapte integral, ouă, pește gras, icre, alune, nuci, în aproape toate legumele, fructele și zarzavaturile.
SULFUR	<ul style="list-style-type: none"> - tulburări hepatobiliare; - întârzieri de osificare și dentiție; - favorizează apariția infecțiilor bacteriene; - afecțiuni ale articulațiilor; - creșterea colesterolului; - afecțiuni de creștere și aspect ale părului, unghiilor; - dermatoze; 	Varză, fasole uscată, usturoi, ceapă, cresson, ridiche roșie, ridiche neagră, cartof, curnale, migdale, alune, ouă, pește, polen.

	<ul style="list-style-type: none"> - afecțiuni pulmonare; - diabet; - tulburări circulatorii. 	
VANADIUL	<ul style="list-style-type: none"> - creșterea colesterolului; - infarct miocardic. 	Pește.
ZINCUL	<ul style="list-style-type: none"> - diminuează și perturbă funcția hipofizei și a glandelor genitale; - tulburări pancreatice și hepatobiliare; - tulburări ale prostatei; - tulburări mentale; - întârzie vindecarea rănilor; - perturbă formarea globulelor sanguine; - tulburări neurovegetative (nervozitate, iritabilitate, spasme, oboseală, tulburări gastrice, tulburări circulatorii); - alergii; - dermatoz(e)eczeme, urticarii); - dureri articulare. 	Grâu încolțit, orz, sfeclă roșie, varză, spanac, roșii, pierșici, portocale, semințe de dovleac, gălbenuș de ou, drojdie de bere, semințe de muștar, stridii.

	<ul style="list-style-type: none"> - tulburări cutanate; - căderea părului. 	<p>Grâu, ovăz, orz, porumb (toate nemăcinat), spanac, sfeclă roșie, cartof, broccoli, leuștean, pătrunjel, semințe de floarea soarelui, de dovleac, banane, curnale, mere, pere, gutui, smochine, migdale, căpșuni, afine, polen, cașcaval, brânză de burduf, șvaiter, lapte băut, varză, fasole uscată, măsline.</p>
MAGNEZIUL	<ul style="list-style-type: none"> - alergii; - hiperiritabilitate neuromusculară; - spasmodic; - accidente cardiovasculare și tromboze; - scade reacția de apărare a organismului; - favorizează apariția calculilor biliari și renali; - accelerează îmbătrânirea; - artroză; - cancer; - tulburări digestive; - tulburări respiratorii; - afecțiuni hepatobiliare (constipație). 	<p>Cereale integrale (grâu, secară, orz, ovăz), varză, țelină, morcov, ceapă, cartof, salată verde, cresson, păpădie, mazăre, sfeclă roșie, nuci, pătrunjel, frunze de cais, polen.</p>
MANGANUL	<ul style="list-style-type: none"> - tulburări hepatice și renale; - anemie; - tulburări în funcțiile de reproducere; - diminuează arterile în organism; - alergii; - astm; - migrenă; - dermatoză (eczeme, urticarii etc.); - reumatism inflamatoriu și gutos; - reumatism asociat cu menopauză; - tulburări circulatorii. 	<p>Cereale integrale (grâu, porumb, orz, ovăz, orez), țelină, morcov, pătrunjel, păstârnac, ridiche, mărar.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - tulburări cutanate; - căderea părului. 	<p>Grâu, ovăz, orz, porumb (toate nemăcinat), spanac, sfeclă roșie, cartof, broccoli, leuștean, pătrunjel, semințe de floarea soarelui, de dovleac, banane, curnale, mere, pere, gutui, smochine, migdale, căpșuni, afine, polen, cașcaval, brânză de burduf, șvaiter, lapte băut, varză, fasole uscată, măsline.</p>
MAGNEZIUL	<ul style="list-style-type: none"> - alergii; - hiperiritabilitate neuromusculară; - spasmodic; - accidente cardiovasculare și tromboze; - scade reacția de apărare a organismului; - favorizează apariția calculilor biliari și renali; - accelerează îmbătrânirea; - artroză; - cancer; - tulburări digestive; - tulburări respiratorii; - afecțiuni hepatobiliare (constipație). 	<p>Cereale integrale (grâu, secară, orz, ovăz), varză, țelină, morcov, ceapă, cartof, salată verde, cresson, păpădie, mazăre, sfeclă roșie, nuci, pătrunjel, frunze de cais, polen.</p>
MANGANUL	<ul style="list-style-type: none"> - tulburări hepatice și renale; - anemie; - tulburări în funcțiile de reproducere; - diminuează arterile în organism; - alergii; - astm; - migrenă; - dermatoză (eczeme, urticarii etc.); - reumatism inflamatoriu și gutos; - reumatism asociat cu menopauză; - tulburări circulatorii. 	<p>Cereale integrale (grâu, porumb, orz, ovăz, orez), țelină, morcov, pătrunjel, păstârnac, ridiche, mărar.</p>

BIBLIOGRAFIE

1. **Elena Iliescu** - *Mărturii despre nemurire*
2. **Rudolf Steiner** - *Manifestările karmei*
3. **Dr. Paragji, D. Desai** - *Shivambu Cure - Guide to treatment and diet*
4. **Swami Shivananda** - *Yoga; Hatha Yoga*
5. **Sri Chinmoy** - *Moarte și reîncarnare*
6. **S. N. Lazarev** - *KARMA - sau armonia dintre fizic, psihic și destin*
7. **S. N. Lazarev** - *KARMA PURA*
8. **Scarlat Demetrescu** - *Din tainele vieții și ale universului*
9. **Jean Valnet** - *Tratamentul bolilor prin legume, fructe și cereale*
10. **Alexandru Dobos** - *Farmacia Edenica*
11. **Arhimandrit Ioanichie Balan** - *Ne vorbește Părintele Arsenie*
12. **Ernst Günter** - *Hrana vie*
13. **Adrian Oroșanu** - *Evangelia celor 12 Apostoli sau EVANGHELIA VIEȚII DESĂVÂRȘITE*
14. **Earl Mindell** - *Biblia vitaminelor*
15. **D.C. Jarvis** - *Mierea și alte produse naturale*
16. **Virginia Faur** - *O speranță pentru viață*
17. **Paul C. Bragg** - *Postul - un miracol*

CUPRINS

I	CUVÂNT ÎNAINTE	10
II	POVESTE ȘI POVEȘTE	13
	1. - Cum l-ai cunoscut pe Valeriu Popa?	35
	2. - Ce conduită ai urmat?	37
	3. - Care crezi că a fost secretul supraviețuirii tale?	37
	4. - Cum ai depistat calitățile tale și cum ai colaborat cu Valeriu Popa?....	40
	5. - Ce ne poți spune despre actul chirurgical?	47
	6. - Care crezi că sunt cei mai mari dușmani ai sănătății omului?	48
	7. - De ce este valoroasă o alimentație naturistă?	113
	8. - Ne poți descrie pe larg cum se fine corect un post total și ce rezultate se obțin?	117
	9. - Ce urmează după post și regim BG?	133
	10. - Petre, care este părerea ta despre rugăciune?	136
	11. - Cum se produce vindecarea? Cine beneficiază de ea?	142
	12. - Petre, poți să dai câteva reguli de viață și alimentație?	152
	13. - Vorbește-ne puțin despre una din bolile care a ajuns pe locul întâi în privința mortalității - CANCERUL	177
	14. - Știu că și Valeriu Popa avea o părere despre lumea medicală. Care este poziția ta față de medici și de medicamente?	181
	15. - Măcar telegrafic poți să ne spui câteva măsuri pentru a ne păstra sau recăpăta metabolismul normal?	199
	16. - Din experiență, ce tendințe ai observat la pacienții tăi, și ce documente le sunt necesare pentru fișa lor personală?	200
	17. - Vorbește-ne ceva despre moarte, și dacă vrei și se poate, despre reîncarnare.	215
	18. - De ce crezi că sunt atâția oameni care preferă minciuna și nu adevărul?	222
	19. - Poți să enumeri câteva din sfaturile pe care Valeriu Popa le repeta cu diferite ocazii?	223
	20. - Te lăudai odată că ai un test de longevitate, este adevărat?	228
	21. - Poți să ne descrii câteva proceduri valabile pentru diferite afecțiuni, și care pot fi practicate de oricine, măcar din punct de vedere profilactic?	237
	22. - Care este atitudinea ta față de animalele de casă?	246

23. - Ce trebuie să facă cei care în viața lor au agresat energetic pe semenii lor?.....	248
24. - Petre, spune-mi, ai lucruri pe care ți le-ai dori cel mai mult?.....	250
25. - Sper să nu te superi dacă voi veni cu o întrebare indiscretă: vei rămâne toată viața singur?.....	251
26. - S-ar putea să fie cea mai grea și incomodă întrebare de până acum: De ce a murit Valeriu Popa?.....	251
27. - Dragul meu, de multe ori când fmi povesteai, am văzut lacrimi în ochii tăi. Nu vreau ca această broșură să devină plictisitoare, deci, concluziile.....	252
28. - Eu nu mai am întrebări.....	267
 III FUNDATIA UMANITARĂ "SĂNĂTATE PRIN GÂNDIRE ȘI ALIMENTAȚIE" - IN MEMORIAM ING. VALERIU POPA	268
 IV ABORDAREA CORECTĂ A UNUI REGIM B.G.	280
 V TERAPIA CU URINĂ	294
 VI MOD DE PREPARARE A PRODUSELOR ALIMENTARE	298
 VII SEMNIFICAȚIA CIFREI 7	314
 ANEXE	321
1. ACCEPT.....	323
2. ACTE NECESARE.....	324
3. COMPATIBILITATI ALIMENTARE.....	325
4. REGULI ALIMENTARE.....	335
5. VITAMINE.....	342
6. MINERALE.....	
 FUNDATIA UMANITARA" SANATATE PRIN GANDIRE SI ALIMENTATIE" IN MEMORIAM ING. VALERIU POPA Strada N. Balcescu nr. 76 A, Valenii de Munte, judetul Prahova Cod 106400, Telefon 0722724012 sau telefon/fax 0244283279 Conturi: RO76RNCB3940000017070001 BCR Valenii de Munte RO73BRDE4240002910800016 BRD Agentia Dorobanti Bucuresti RO34BRDE445SV12027474450 BRD Sucursala Pipera Bucuresti Orice modificare in datele de contact va aparea in site-ul: www.cancer-new-drug.com	

